UNTUK SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

DASAR PEMERANAN

SEMESTER 1



Heru Subagiyo, S.Sn

DASAR PEMERANAN UNTUK SMK Heru Subagiyo, S.Sn

DASAR PEMERANAN
KELAS X SEMESTER 1

Heru Subagiyo

DASAR PEMERANAN
KELAS X SEMESTER 1

Heru Subagiyo

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan kekuatan, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dapat menyelesaikan penulisan modul dengan baik.

Modul ini merupakan bahan acuan dalam kegiatan belajar mengajar peserta didik pada Sekolah Menengah Kejuruan bidang Seni dan Budaya (SMK-SB). Modul ini akan digunakan peserta didik SMK-SB sebagai pegangan dalam proses belajar mengajar sesuai kompetensi. Modul disusun berdasarkan kurikulum 2013 dengan tujuan agar peserta didik dapat memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan di bidang Seni dan Budaya melalui pembelajaran secara mandiri.

Proses pembelajaran modul ini menggunakan ilmu pengetahuan sebagai penggerak pembelajaran, dan menuntun peserta didik untuk mencari tahu bukan diberitahu. Pada proses pembelajaran menekankan kemampuan berbahasa sebagai alat komunikasi, pembawa pengetahuan, berpikir logis, sistematis, kreatif, mengukur tingkat berpikir peserta didik, dan memungkinkan peserta didik untuk belajar yang relevan sesuai kompetensi inti (KI) dan kompetensi dasar (KD) pada program studi keahlian terkait. Di samping itu, melalui pembelajaran pada modul ini, kemampuan peserta didik SMK-SB dapat diukur melalui penyelesaian tugas, latihan, dan evaluasi.

Modul ini diharapkan dapat dijadikan pegangan bagi peserta didik SMK-SB dalam meningkatkan kompetensi keahlian.

Jakarta, Desember 2013
Direktur Pembinaan SMK

DAFTAR ISI

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR TABEL

GLOSARIUM

Alveolus : Kantung udara yang terdapat pada ujung-ujung *bronkiolus*.

Asana : Pose tubuh yang ada dalam yoga.

Aside : Bicara menyamping.

Auditif : Sesuatu yang berhubungan dengan pendengaran.

Bernafas : Suatu proses menghirup dan menghembuskan udara.

Cavum Nasalis : Rongga hidung yang merupakan bagian dari organ pernafasan manusia dan letaknya paling luar dan berupa struktur berongga.

Dialog : Pembicaraan yang dilakukan oleh dua orang peran atau lebih.

Diartroses : Sendi yang dapat bergerak bebas.

Diksi : Kata-kata sebagai satu kesatuan arti.

Ekspirasi : Proses keluarnya udara dari paru-paru atau proses menghembuskan udara.

Faring : Bagian organ pernafasan manusia sebelum tenggorokan dan kerongkongan dan merupakan pertemuan antara saluran pernafasan (*nasofaring*) di bagian depan dan saluran pencernaan (*orofaring*) di bagian belakang.

Fase Inspirasi : *Fase* kontraksi antar otot sehingga udara masuk.

Fase Ekspirasi : *Fase* relaksasi atau kembali otot pada posisi semula sehingga udara keluar.

Fotoreseptor : Penerima rangsangan cahaya.

Fonoreseptor : Penerima rangsangan getaran bunyi

Gesture : Sikap atau pose tubuh seseorang yang mengandung makna dan menimbulkan bahasa tubuh (*body language)*.

Hematoma : Perdarahan yang terlihat sebagai pembebanan, terjadi di dalam otot ataupun diantara otot, terasa nyeri terutama bila ditekan dan pada pergerakkan.

Inspirasi : Proses masuknya udara kedalam paru-paru atau proses menghirup udara.

Intonation : Nada suara, irama bicara, atau alunan nada dalam melafalkan kata-kata, sehingga tidak datar atau tidak monoton.

Jeda : Pemenggalan kalimat dengan maksud untuk memberi tekanan pada kata dan berfungsi untuk memunculkan rasa ingin tahu lawan bicara, maupun penonton.

Kemoreseptor : Penerima rangsang zat yang terlarut atau berupa gas

.

Melanosit : Sel yang memproduksi pigmen melanin dan pemberi warna pada kulit.

Monolog : Pembicaraan panjang seorang tokoh di hadapan tokoh lain, dan hanya ia sendiri yang berbicara.

Nada : Tinggi rendahnya suara.

Olah suara : Proses mendayagunakan organ produksi suara untuk menghasilkan suara sebagai media komunikasi pemeran.

Pleura : Selaput pembungkus paru-paru manusia, yang terdiri dari dua bagian, plaura luar *(pleura parietalis)* dan plaura dalam *(pleura visceralis).*

Respirasi	:	Sistem pernafasan manusia dimulai dari rongga hidung hingga *alveolus*, pada *alveolus* akan terjadi pertukaran oksigen dan karbondioksida dengan pembuluh darah.
Solilokui	:	Sejenis monolog yang menampilkan tokoh berbicara sendiri dan berisi ungkapan jiwa yang paling dalam atau lebih berisi keluh kesah tokoh yang dimainkan.
Statoreseptor	:	Tempat indera keseimbangn.
Tangoreseptor	:	Penerima rangsang sentuhan.
Tempo	:	Cepat lambat ucapan.
Timbre	:	Warna suara yang memberi kesan pada kata-kata yang diucapkan.
Wicara	:	Cara berbicara dan cara mengucapkan sebuah dialog dalam naskah lakon.

DESKRIPSI MODUL

Pemeran dalam seni teater merupakan elemen penting guna mewujudkan peristiwa budaya di atas panggung, untuk itu pemeran sebelum memasuki peranannya harus menguasai badannya secara nyata. Pada tahap demikian pemeran harus belajar demi pencapaian kualitas badan secara menyakinkan agar enak ditonton. Pemeran belajar menguasai tubuh memerlukan waktu yang panjang, kontinyu, dan tidak terburu-buru. Pada tahap penguasaan tubuh seorang pemeran harus bersabar dan tidak boleh ada rasa jenuh.

Pemeran adalah manusia yang mewujudkan peran yang ditulis oleh seorang penulis lakon ke dalam seni teater. Pemeran memiliki fungsi sebagai penemu, penafsir utama peran yang akan dimainkan, dan mewujudkan tafsir. Guna mewujudkan tafsir tersebut seorang pemeran melibatkan seluruh potensi diri, baik yang bersifat fisik (badan), non fisik (jiwa) dan intelektual. Tugas pemeran adalah mencipta dan mewujudkan peran dengan keseluruhan fisik dan sukma. Untuk mewujudkan peran seorang pemeran memerlukan pengetahuan tentang penguasaan dirinya untuk memainkan peran yang akan dimemainkan.

Pemeran harus menguasai dasar-dasar pemeranan sebagai landasan kerja penciptaan peran. Calon pemeran dituntut untuk menguasai dasar pemeran, mempelajari, dan melatih diri secara teknik. Badan pemeran sangat dominan di atas pentas, oleh karena itu penguasaan badan sangat mutlak. Badan yang kaku, dan tidak terkuasai akan menghancurkan pemeran itu sendiri, dan itu tidak dikehendaki demi keberhasilan seni peran. Untuk menjaga keberhasilan seni berperan, maka calon pemeran harus mengetahui tubuh, apa saja yang merangkai, tulang-tulang dan otot, dan bagaimana cara menggunakannya dan lain-lain.

Seorang pemeran adalah seorang seniman yang menciptakan peran yang digariskan oleh penulis naskah, sutradara, dan dirinya sendiri. Seorang seniman yang bekerja penciptaan maka harus tahu alat dan sarana yang akan dipergunakan untuk pekerjaannya. Alat dan sarana adalah tubuh dan jiwanya sendiri. Tidak ubahnya seniman yang yang harus tahu betul alat dan sarana yang digunakan. Misalnya seorang pelukis, dia harus tahu fungsi dan manfaat dari kuas, palet, pensil, cat, kanvas, figura, dan spanram. Pelukis harus mahir dan tahu fungsi kuas no. 3, palet besar dan palet kecil, perlakuan cat jenis, perbedaan cat minyak, cat air, dan akrilik. Penguasaan alat dan bahan harus di luar kepala. Begitu juga dengan seorang pemeran, dia harus tahu betul

bagaimana berjalan gagah, jalannya orang yang sudah sangat tua, cara membungkuk, cara menengok, cara melambai, bagaimana posisi punggung dan lain-lain.

Pemeran harus mengusai dasar-dasar pemeranan, karena merupakan landasan kerja penciptaan peran. Modul dasar pemeranan untuk kelas X semester 1 berisi tentang pengetahuan tubuh, suara dan panca indera dan metode pelatihan olah tubuh ketahanan. Selain itu, modul ini juga berisi tentang keterampilan olah tubuh ketahanan, memperoduksi suara sesuai dengan teknik pernafasan, dan melaksanakan latihan panca indera.

CARA MENGGUNAKAN MODUL

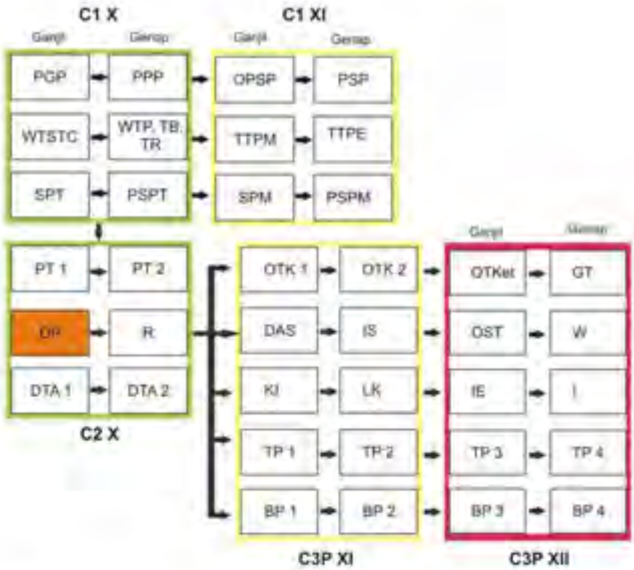
Untuk menggunakan Modul Dasar Pemeranan ini perlu diperhatikan:

1. Kompetensi Inti dan Kompetensi dasar yang ada di dalam kurikulum
2. Materi dan sub-sub materi pembelajaran yang tertuang di dalam silabus
3. Langkah-langkah pembelajaran atau kegiatan belajar selaras model saintifik

Langkah-langkah penggunaan modul:

1. Perhatikan dan pahami peta modul dan daftar isi sebagai petunjuk sebaran materi bahasan
2. Modul dapat dibaca secara keseluruhan dari awal sampai akhir tetapi juga bisa dibaca sesuai dengan pokok bahasannya
3. Modul dipelajari sesuai dengan proses dan langkah pembelajarannya di kelas
4. Bacalah dengan baik dan teliti materi tulis dan gambar yang ada di dalamnya.
5. Tandailah bagian yang dianggap penting dalam pembelajaran dengan menyelipkan pembatas buku. Jangan menulis atau mencoret-coret modul
6. Kerjakan latihan-latihan yang ada dalam unit pembelajaran
7. Tulislah tanggapan atau refleksi setiap selesai mempelajari satu unit pembelajaran

POSISI MODUL



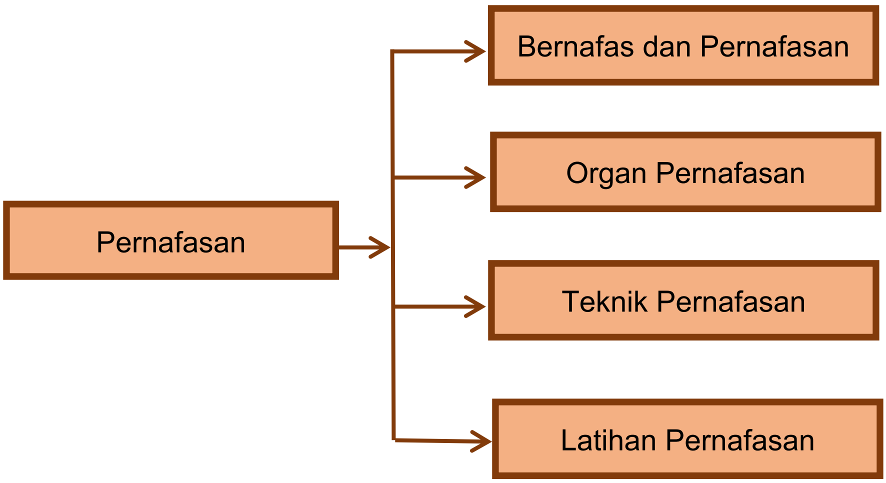
KETERANGAN

PGP	: Pengelolaan Gedung pertunjukan
PPP	: Pengelolaan Panggung Pertunjukan
WTSTC	: Wawasan Tata Suara dan Tata Cahaya
WTP,TB,TR	: Wawasan Tata Panggung, Tata Busana dan Tata Rias
SPT	: Seni Pertunjukan Tradisional
PSPT	: Pelestarian Seni Pertunjukan Tradisional
PT 1	: Pengetahuan Teater 1
PT 2	: Pengetahuan Teater 2
DP	: Dasar Pemeranan
R	: Roleplay
DTA 1	: Dasar Tata Artistik 1
DTA 2	: Dasar Tata Artistik 2
OPSP	: Organisasi Produksi Seni Pertunjukan
PSP	: Pemasaran Seni Pertunjukan
TTPM	: Tata Teknik Pentas Manual
TTPE	: Tata Teknik Pentas Elektrik
SPM	: Seni Pertunjukan Modern
PSPM	: Perkembangan Seni Pertunjukan Modern
OTK 1	: Olah Tubuh Kelenturan 1
OTK 2	: Olah Tubuh Kelenturan 2
DAS	: Diksi dan Artikulasi Suara
IS	: Intonasi Suara
KI	: Konsentrasi dan Imajinasi
LK	: Laku Karakter
TP 1	: Teknik Pemeranan 1 (muncul, Irama, Repetisi)
TP 2	: Teknik Pemerana 2 (Jeda, Timming, Penonjolan)
BP 1	: Bermain Peran 1 (Analisis Peran dan Adegan)
BP 2	: Bermain Peran 2 (Dimensi Peran dan Fragmen)
OTKet	: Olah Tubuh Keterampilan
GT	: Gerak Tubuh
OST	: Olah Suara Ritmik
W	: Wicara
IE	: Ingatan Emosi
I	: Imajinasi
TP 3	: Teknik Pemeranan 3 (Aksi Reaksi, Dramatik dan Pengembangan)
TP 4	: Teknik Pemeranan 4 (Improvisasi dan Change)
BP 3	: Bermain Peran 3 (Bermain dalam Drama)
BP 4	: Bermain Peran 4 (Bermain dalam Teater)

UNIT PEMBELAJARAN 1

PERNAFASAN

A. Ruang Lingkup Pembelajaran



B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari unit pembelajaran 1 peserta didik diharapkan mampu:

1. Menjelaskan konsep dasar bernafas dan pernafasan,
2. Menjelaskan fungsi pernafasan dalam teater,
3. Menjelaskan organ pernafasan pada manusia dan bagian-bagiannya,
4. Mengemukakan teknik pernafasan bagi seorang pemeran,
5. Melakukan latihan pernafasan dada,
6. Melakukan latihan pernafasan perut,
7. Melakukan latihan pernafasan diafragma,
8. Melakukan relaksasi sebagai akhir latihan pernafasan.

Pembelajaran selama 35 JP (5 minggu x 7 JP)

C. Kegiatan Belajar

1. Mengamati

a. Menyerap informasi dari berbagai sumber belajar mengenai bernafas dan pernafasan.
b. Mengamati anatomi organ pernafasan manusia melalui model anatomi manusia.
c. Mengamati sistem pernafasan manusia, baik pernafasan dada, perut, dan diafragma.

2. Menanya

a. Menanya organ pernafasan manusia.
b. Menanyakan bentuk-bentuk pernafasan yang digunakan pemeran teater.
c. Menanyakan fungsi pernafasan bagi pemeran.
d. Mendiskusikan pernafasan pemeran, baik pernafasan dada, perut, dan diafragma.

3. Mengeksplorasi

a. Mengembangkan berbagai ragam pernafasan bagi pemeran.
b. Mencobakan berbagai ragam pernafasan bagi pemeran.

4. Mengasosiasi

a. Membandingkan pernafasan dada dan pernafasan diafragma.
b. Membadingkan pernafasan perut dan pernafasan diafragma.
c. Menentukan pernafasan yang paling tepat bagi pemeran.

5. Mengomunikasi

a. Melakukan latihan pernafasan dada.
b. Melakukan latihan pernafasan perut.
c. Melakukan latihan pernafasan diafragma.
d. Melakukan relaksasi.

D. Materi

1. Bernafas dan Pernafasan

a. Konsep Dasar

Proses dalam teater adalah proses komunikasi, yaitu proses transformasi informasi antara komunikator dan komunikan.

Komunikasi yang dilakukan oleh komunikator menggunakan dua bahasa yaitu bahasa verbal (yang berupa ucapan, baik dialog atau monolog) dan bahasa non verbal. Bahasa verbal yaitu bahasa yang berupa kata-kata yang dianut oleh seorang dalam budaya tertentu. Misalnya bahasa Indonesia, bahasa Jawa, bahasa Inggris dan bahasa lain di dunia. Bahasa tubuh biasa disebut dengan *gesture* yaitu sikap atau pose tubuh seseorang yang mengandung makna dan menimbulkan bahasa tubuh (*body language)*. Bahasa tubuh dipengaruhi oleh oleh budaya tertentu, karena bahasa tubuh tidak bersifat universal. Misalnya 'mengangguk', di Indonesia diartikan sebagai persetujuan sedang di India diartikan sebagai penolakan.

Komunikasi verbal yang dilakukan oleh pemeran memerlukan persiapan agar kualitas suara yang dihasilkan dapat mendukung komunikasi. Suara adalah hal penting dalam seni teater yang menyangkut segi *auditif* atau sesuatu yang berhubungan dengan pendengaran. Suara dihasilkan dari proses mengencang dan mengendornya pita suara sehingga udara yang lewat berubah menjadi bunyi beserta organ artikulasi manusia di dalam mulut maupun hidung, dan dibedakan dengan bunyi lain yang bukan dihasilkan organ artikulasi. Dalam teater suara memengang peranan penting, karena digunakan sebagai bahan komunikasi dialog. Permainan dialog merupakan daya tarik dalam membina konflik dramatik. Kegiatan melontarkan dialog menjadi sifat teater yang khas. Penguasaan suara ini memerlukan penguasaan dan latihan pernafasan. Pernafasan merupakan dasar penguasaan suara bagi calon pemeran. Dengan pernafasan yang baik, maka akan terkuasai dan bisa mengoptimalkan penguasaan suara.

b. Bernafas

Bernafas diartikan sebagai suatu proses menghirup dan menghembuskan udara. Udara yang diperlukan untuk melakukan pernafasan adalah udara yang banyak mengandung oksigen, sedang udara yang dihembuskan mengandung karbondioksida dan uap air sisa metabolisme dalam tubuh. Udara dalam tubuh digunakan untuk melakukan proses oksidasi biologis, yaitu proses pemecahan molekul gula menjadi molekul yang sederhana sehingga menghasilkan energi, uap air, dan karbondioksida.

Energi dari proses oksidasi biologis digunakan untuk melakukan aktivitas tubuh dan proses lain, seperti pertumbuhan, perkembangan, reproduksi, dan lain-lain. Sementara uap air dan

karbondioksida harus dikeluarkan dari tubuh sebab apabila tidak dikeluarkan dapat menjadi racun atau zat yang membahayakan kesehatan tubuh. Pernafasan pada manusia tidak terjadi secara langsung, artinya udara yang diperlukan untuk proses pernafasan tidak berdifusi melalui kulit, melainkan melalui perantara alat pernafasan. Difusi udara pernafasan baru akan terjadi pada gelembung paru-paru (*alveolus*).

c. Pernafasan

Pernafasan adalah sistem masuknya Oksigen (O_2) ke dalam tubuh melalui serangkaian alat pernafasan dan mengeluarkan karbondioksida (CO_2) dari tubuh sebagai bahan berbahaya. Sistem pernafasan merupakan mekanisme mahluk hidup untuk mendapatkan oksigen dan mengeluarkan karbondioksida. Dalam rentang kehidupan makluk hidup, pernafasan merupakan bagian utama dari mahluk hidup dalam menjalankan kehidupan, sehingga kebutuhan bernafas dikategorikan kebutuhan dasar dari mahluk hidup.

Sistem pernapasan atau respirasi dimulai dari rongga hidung hingga ke *alveolus*, dimana pada *alveolus* terjadi pertukaran oksigen dan karbondioksida dengan pembuluh darah. Proses pertukaran oksigen dan karbondioksida terjadi di bagian *alveolus* paru-paru. Udara yang mengandung oksigen dibawa darah melalui *vena pulmonalis* menuju ke *atrium sinistra* untuk dibagikan ke organ lain yang membutuhkan, sedangkan udara yang mengandung karbondioksida dikeluarkan disaat ekspirasi.

Respirasi manusia melalui rongga hidung, *faring*, *laring*, *trakea*, *bronkus*, paru-paru, *alveolus*, dan sel-sel melalui dinding kapiler darah. Respirasi dibagi menjadi 2 daerah utama, yaitu:

1. Bagian konduksi, meliputi rongga hidung, *nasofaring*, *laring*, *trakea, bronkus*, *bronkiolus* dan *bronkiolus terminalis*.
2. Bagian respirasi, meliputi *bronkiolus respiratorius*, *duktus alveolaris* dan *alveolus.*

Sebagian besar bagian konduksi dilapisi *epitel respirasi*, yaitu *epitel* bertingkat *silindris bersilia* dengan *sel goblet*. Dengan menggunakan mikroskop elektron dapat dilihat ada 5 macam sel epitel respirasi yaitu sel silindris bersilia, sel *goblet mukosa*, sel sikat (brush cells), sel basal, dan sel granul kecil.

Bagian sistem tubuh manusia memiliki peran dan fungsi masing-masing. Sistem pernafasan mempunyai fungsi tersendiri

bagi tubuh yang sudah terkoordinir oleh saluran dan organ tertentu sesuai perintah otak. Fungsi sistem pernapasan antara lain:

1. Sebagai sistem organ yang digunakan untuk pertukaran gas.
2. Sistem pernapasan digunakan untuk membawa udara ke paru-paru di mana terjadi pertukaran gas.
3. Berfungsi untuk mengabsorbsi oksigen dan mengeluarkan karbondioksida dalam tubuh yang bertujuan untuk mempertahankan homeostasis (*Respirasi*).

d. Fungsi Pernafasan dalam Teater

Pernafasan adalah proses pengambilan oksigen dari lingkungan dan pengeluaran karbondioksida dari tubuh manusia. Proses pertukaran gas oksigen dan karbondioksida berlangsung secara difusi. Oksigen menuju semua sel dalam jaringan tubuh melalui alat pernafasan manusia. Di dalam sel inilah gas oksigen menuju *mitokondria* untuk melakukan respirasi seluler. Respirasi seluler adalah proses pemecahan glukosa untuk menghasilkan energi melalui proses *glikolisis, siklus krebs*m dan *transport elektron*. Reaksi pemecahan glukosa dan oksigen akan menghasilkan energi, air, dan gas karbondioksida. Jadi manusia sangat membutuh oksigen untuk proses pemecahan glukosa pada menghasilkan energy.

Pemeran teater sangat membutuhkan energi yang besar untuk bergerak maupun bersuara. Kebutuhan energi ketika bergerak bisa tercukupi ketika banyak asupan karbohidrat yang merupakan sumber glukosa sehat. Dengan persediaan oksigen yang banyak maka reaksi pemecahan glukosa akan semakin cepat dan energi yang tersedia akan semakin banyak. Energi inilah yang akan digunakan oleh pemeran untuk bergerak, baik ketika akting berdasar drama verbal maupun berdasarkan gerak tubuhnya.

Fungsi pernafasan bagi pemeran adalah untuk kebutuhan energi, dan sebagai sumber suara. Disadari atau tidak bahwa tidak ada satupun organ tubuh manusia yang bisa memproduksi suara. Suara manusia dihasilkan oleh mengendur dan menciutnya pita suara dan tidak akan menghasil suara kalau tidak dialiri oleh udara dari pernafasan. Sebenarnya yang dihasilkan pita suara bukanlah suara tetapi bunyi. Terbentuknya suara adalah akibat suatu proses pembentukan pada organ produksi suara (bibir, lidah, langit-langit mulut, resonator, dan hidung). Tugas pemeran adalah melatih mendayagunakan udara dalam pernafasan untuk menghasilkan bunyi pada pita suara dan dibentuk pada organ produksi.

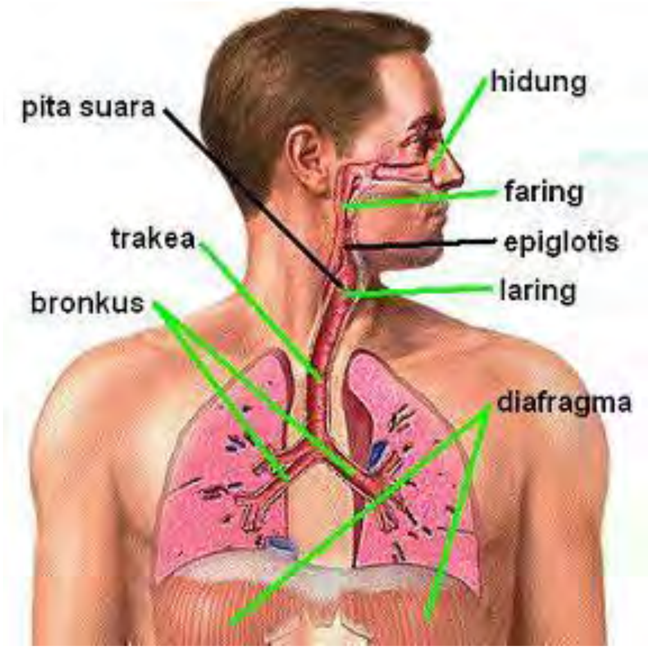
Pernafasan pemeran mempengaruhi suara yang dihasilkan dengan cara mengolah bunyi-bunyi ucapan sederhana, dialek, tingkat emosional, dan perubahan volume suara. Suara pemeran kemudian dibentuk menjadi kata-kata yang mengandung informasi pada proses komunikasi. Pembentukan kata-kata dipengaruhi oleh artikulasi, diksi, dan intonasi yang dilakukan pemeran. Jadi seorang pemeran harus mengembangkan stamina dan kelenturan otot yang mengontrol persedian udara waktu membentuk kata.

Cara pemeran mempergunakan persediaan udara yang ada, seperti cara seorang pemain musik memainkan instrumen tiup, semakin baik kontrol yang dilakukan maka semakin baik suara yang dihasilkan. Aliran udara yang didorong keluar melewati celah pita suara menyebabkan vibrasi dan menimbulkan bunyi. Bunyi dibentuk menjadi suara oleh organ produksi suara. Vibrasi diperkuat dan diresonansi sehingga kualitas berubah atau terartikulasi sampai akhirnya muncul sebagai nada dan warna yang menunjukan karakteristik dari suara.

Fungsi pernafasan adalah melatih mengoptimalkan persiapan dan persediaan udara yang digunakan untuk memproduksi bunyi dan diubah menjadi suara. Tanpa persediaan udara yang cukup dan penggunaan tidak efisien maka ucapan pemeran akan terbatas dan susah mengucapkan kalimat panjang. Keterbatasan persediaan udara juga berpengaruh pada pengaturan nada ekspresi yang dituntut oleh karakter peran yang dimainkan.

2. Organ Pernafasan

Pernafasan adalah proses bernafas dimana terjadi pertukaran antara oksigen yang dibutuhkan manusia dengan karbondioksida sebagai residu atau limbah pernafasan. Sistem pernafasan atau sistem respirasi adalah sistem organ pernafasan yang digunakan untuk melakukan pertukaran antara oksigen dan karbondioksida. Sistem pernafasan menggunakan organ pernafasan, termasuk saluran pernafasan yang membawa udara ke paru-paru. Organ yang berperan dalam sistem pernapasan manusia adalah :



Gambar 1. Organ pernafasan manusia

a. Hidung

Hidung merupakan organ pernafasan yang letaknya paling luar dan berupa struktur berongga yang disebut dengan rongga hidung (*cavum nasalis*). Rongga hidung memiliki rambut pendek dan tebal yang berfungsi sebagai penyaring udara dan menangkap kotoran yang masuk bersama udara. Rongga hidung terdiri dari *vestibulum* dan *fosa nasalis*. Pada *vestibulum* di sekitar *nares* terdapat kelenjar *sebasea* dan *vibrisa* (bulu hidung). *Epitel* di dalam *vestibulum* merupakan *epitel respirasi* sebelum memasuki *fosa nasalis*. Pada *fosa nasalis* (*cavum nasi*) yang dibagi dua oleh *septum* nasi pada garis medial, terdapat *konka* (superior, media, *inferior*) pada masing-masing dinding lateral.

Bernapas merupakan proses yang sangat penting bagi manusia. Pada proses ini terjadi pertukaran oksigen dan karbon dioksida antara tubuh dan lingkungan. Organ yang berperan dalam sistem pernapasan adalah *epitel respirasi*, sedang *konka superior* ditutupi oleh *epitel olfaktorius* yang khusus untuk fungsi membaui.

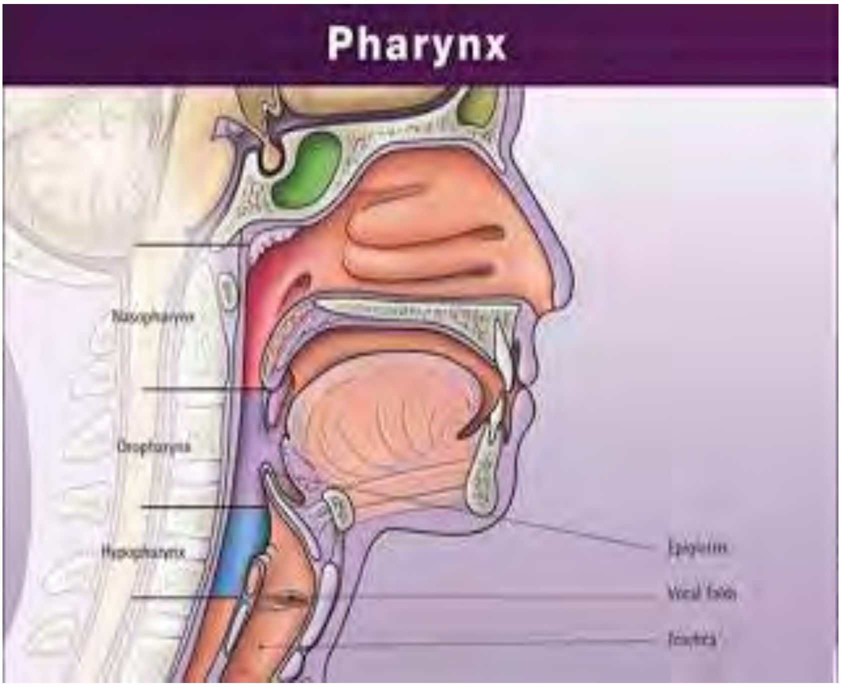


Gambar 2. HIdung

Epitel olfaktorius terdiri dari sel penyokong, sel *sustentakuler*, sel *olfaktorius* (*neuron bipolar* dengan dendrit yang melebar di permukaan *epitel olfaktorius* dan bersilia, berfungsi sebagai reseptor dan memiliki akson yang bersinaps dengan neuron olfaktorius otak), sel basal (berbentuk piramit), dan kelenjar bowman pada lamina propria. Kelenjar bowman menghasilkan sekret yang membersihkan silia *sel olfaktorius*, sehingga memudahkan akses neuron untuk membaui zat-zat. Adanya vibrissa, konka dan vaskularisasi yang khas pada rongga hidung membuat setiap udara yang masuk mengalami pembersihan, pelembapan, dan penghangatan sebelum masuk lebih jauh.

b. *Faring*

Faring (tekak) adalah organ pernafasan manusia sebelum tenggorokan dan kerongkongan merupakan pertemuan antara saluran pernafasan (*nasofaring*) dibagian depan dan saluran pencernaan (*orofaring*) di bagian belakang. *Faring* merupakan persimpangan antara kerongkongan dan tenggorokan dimana terdapat katup yang disebut *8 piglottis* (anak tekak) berfungsi sebagai pengatur jalan masuk ke kerongkongan dan tenggorokan. Saluran nafas akan terbuka ketika manusia berbicara, oleh karena itu jika kita makan sambil berbicara memungkinkan makanan masuk ke saluran pernafasan.

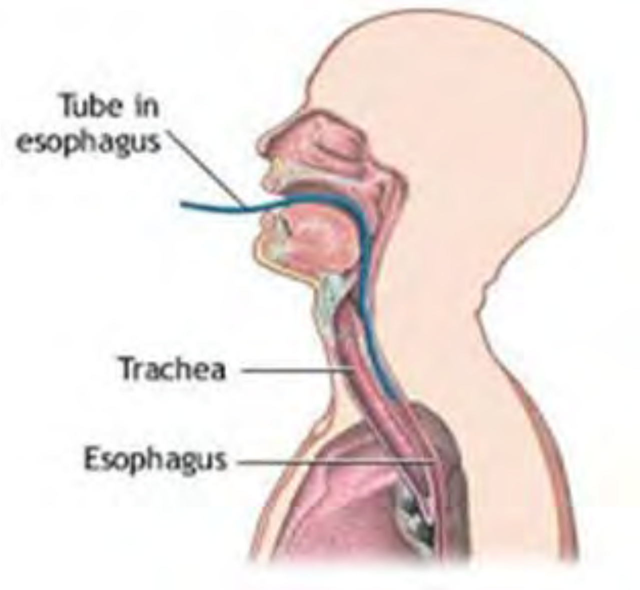


Gambar 3. *Faring*

Jika makanan masuk kedalam saluran pernafasan, saluran pernafasan akan terangsang dan berusaha mengeluarkan makanan lewat hidung, dalam peristiwa tersedak. Pada bagian belakang *faring* terdapat *laring*. Pada *laring* terdapat pita suara (*pita vocalis*). Bila pita suara bergetar karena masuknya udara pada *faring*, maka akan menimbulkan suara.

c. Tenggorokan

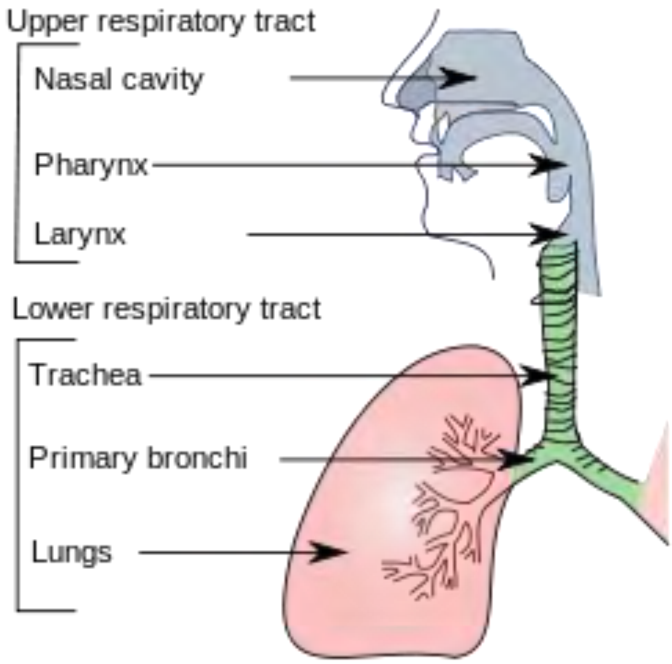
Tenggorokan merupakan organ pernapasan manusia, berupa pipa yang dimulai dari pangkal tengorokan (*laring*), batang tenggorokan (*trakea*), dan cabang batang tenggorokan (*bronkus*). Cabang batang tenggorokan bercabang menjadi *bronkiolus* dan berakhir pada *alveolus*.



Gambar 4. Tenggorokan

1) Pangkal Tenggorokan (*Laring*)

Laring terdapat di bagian belakang (*posterior*) *faring*. Laring terdiri atas 9 susunan tulang rawan (*kartilago*) yang berbentuk kotak. Laring merupakan bagian yang menghubungkan *faring* dengan *trakea*. Pada *lamina propria laring* terdapat tulang rawan *hialin* dan *elastin* yang berfungsi sebagai katup yang mencegah masuknya makanan dan sebagai alat penghasil suara pada fungsi fonasi. *Epiglotis* merupakan juluran tepian *laring*, meluas ke faring dan memiliki permukaan lingual dan laringeal. Bagian *lingual* dan *apikal epiglotis* ditutupi oleh *epitel* gepeng berlapis, sedangkan permukaan *laringeal* ditutupi oleh *epitel* respirasi bertingkat bersilindris bersilia. Di bawah *epitel* terdapat kelenjar campuran *mukosa* dan *serosa*.



Gambar 5. Laring

Mukosa di bawah 11 piglottis membentuk dua lipatan yang meluas ke *lumen laring*, pasangan lipatan atas membentuk pita suara palsu (*plika vestibularis)* yang terdiri dari *epitel respirasi* dan kelenjar serosa, pada lipatan bawah membentuk pita suara sejati yang terdiri dari epitel berlapis gepeng, *ligamentum vokalis* (serat elastin), dan *muskulus vokalis* (otot rangka). Otot *muskulus vokalis* membantu terbentuknya suara dengan frekuensi yang berbeda.

2) Batang Tenggorokan (*Trakea*)



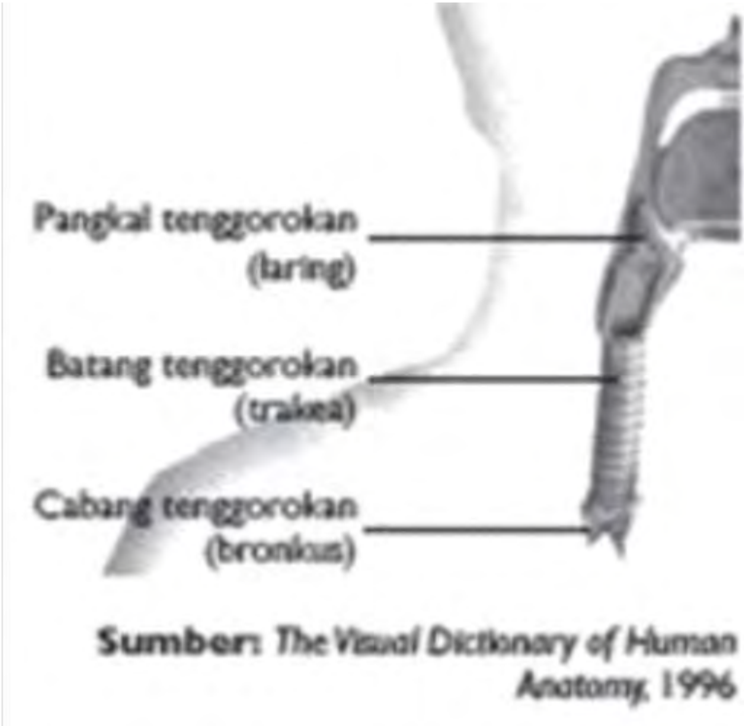
Gambar 6. Trakea

Batang Tenggorokan merupakan pipa terletak di leher bagian depan kerongkongan, dimana dindingnya terdiri dari 3 lapisan, yaitu (1) lapisan luar terdiri atas jaringan ikat, (2) lapisan tengah terdiri dari otot polos dan cincin tulang rawan, dan (3) lapisan dalam terdiri dari jaringan *epitelium besilia*. Trakea bekerja mengeluarkan debu dan bakteri dengan gerakan silia-silia. Permukaan *trakea* dilapisi oleh *epitel respirasi.* Terdapat kelenjar serosa pada *lamina propria* dan tulang rawan *hialin* berbentuk C (tapal kuda), di mana ujung bebasnya berada di *posterior trakea*. Cairan mukosa yang dihasilkan oleh *sel goblet* dan sel kelenjar membentuk lapisan yang memungkinkan pergerakan silia mendorong partikel asing. Sedang tulang rawan *hialin* berfungsi untuk menjaga *lumen trakea* tetap terbuka. Pada ujung terbuka (ujung bebas) tulang rawan *hialin* yang berbentuk tapal kuda terdapat *ligamentum fibroelastis* dan berkas otot polos yang pengaturan *lumen* dan mencegah distensi berlebihan.

3) Cabang Batang Tenggorokan (*Bronkus*)

Bronkus merupakan cabang trakea dan terbagi menjadi dua, yaitu yang menuju paru-paru kanan dan menuju paru-paru kiri. *Bronkus* bercabang lagi menuju *bronkiolus*.

Masing-masing cabang berakhir pada gelembung paru-paru atau *alveolus*. *Alveolus* merupakan tempat terjadinya difusi oksigen dalam darah. Oleh karena itu, dinding *alveolus* mengandung banyak kapiler darah.



Gambar 7. Bronkus

Tempat percabangan *bronkus* disebut *bifurkase*. *Bronkus* mempunyai struktur serupa dengan *trakea* dan dilapisi oleh jenis sel yang sama. *Bronkus* yang ke kiri lebih panjang dan sempit serta kedudukannya lebih mendatar daripada yang ke kanan. Hal ini merupakan salah satu sebab mengapa paru-paru kanan lebih mudah terserang penyakit. *Bronkus* sebelah kanan bercabang tiga *bronkiolus*, sedang *bronkus* sebelah kiri bercabang dua *bronkiolus*.

Mukosa bronkus secara struktural mirip dengan *mukosa trakea*, dengan *lamina propria* yang mengandung kelenjar serosa, serat *elastin*, *limfosit* dan sel otot polos. Tulang rawan bronkus lebih tidak teratur dibandingkan pada *trakea*. Pada bagian *bronkus* yang lebih besar, cincin tulang rawan mengelilingi seluruh lumen, dan sejalan dengan mengecilnya garis tengah bronkus, cincin tulang rawan digantikan oleh pulau-pulau tulang rawan *hialin*. Fungsi utama

bronkus adalah sebagai saluran masuk udara menuju paru-paru dan saluran keluar udara dari paru-paru.

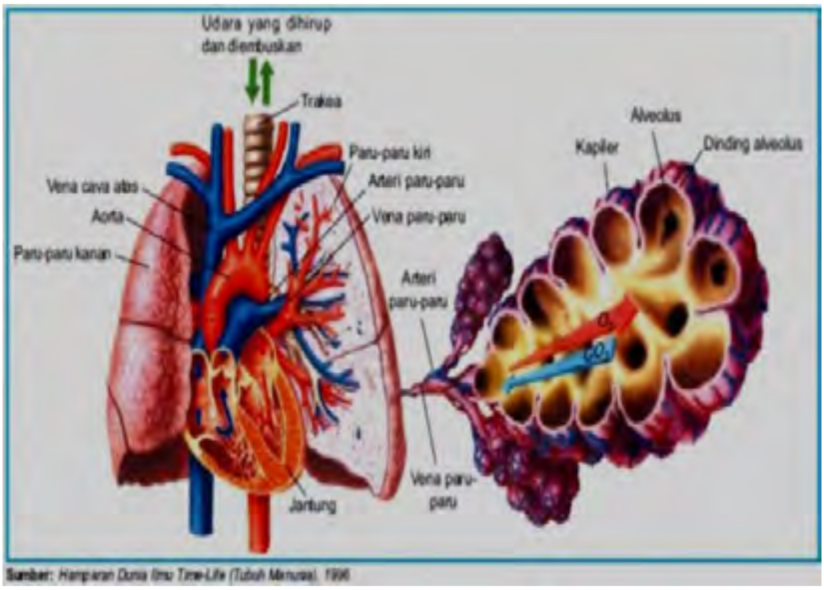
4) *Bronkiolus*

Bronkiolus merupakan cabang *bronkus*, dinding lebih tipis dan saluran lebih kecil. Semakin kecil saluran, semakin berkurang tulang rawan dan akhirnya tinggal dinding *fibrosa* dengan lapisan silia. *Bronkiolus* kiri berjumlah 2, sedang yang kanan berjumlah 3. Percabangan membentuk cabang yang lebih halus seperti pembuluh. Setiap *bronkiolus* terminal (terakhir) bermuara ke seberkas kantung-kantung kecil mirip anggur yang disebut *alveolus*.

Percabangan *bronkus* banyak mengandung otot polos. *Bronkiolus* tidak memiliki tulang rawan dan kelenjar pada *mukosa*nya. *Lamina propria* mengandung otot polos dan serat elastin. Pada segmen awal terdapat sebaran sel *goblet* dalam epitel. Bronkiolus yang lebih besar mempunyai epitel bertingkat silindris bersilia, yang makin memendek, dan makin sederhana sampai menjadi epitel selapis silindris bersilia atau selapis *kuboid* pada *bronkiolus* terminalis yang lebih kecil. Sel clara mempunyai epitel *bronkiolus terminalis*, yaitu sel tidak bersilia yang memiliki *granul sekretori* dan *mensekresikan* protein yang bersifat protektif. Terdapat juga badan *neuroepitel* yang kemungkinan berfungsi sebagai *kemoreseptor*.

5) *Alveolus*

Alveolus merupakan saluran akhir alat pernapasan yang berupa gelembung udara. Dindingnya tipis, lembap, dan berlekatan erat dengan kapiler darah. *Alveolus* terdiri dari satu lapis sel *epitelium* pipih dan di sinilah darah hampir langsung bersentuhan dengan udara. A*lveolus* memungkinkan terjadinya perluasan daerah permukaan yang berperan dalam pertukaran gas O_2 dari udara bebas ke sel darah dan CO_2 dari sel darah ke udara.



Gambar 8. Alveolus

Pernafasan eksternal adalah pertukaran O_2 dan CO_2 pada alveolus disekeliling kapiler darah yang dibatasi oleh membran *alveoli-kapiler. Alveolus* merupakan struktur berongga tempat pertukaran gas oksigen dan karbondioksida antara udara dan darah. *Septum interalveolar* memisahkan dua *alveolus* yang berdekatan, *septum* terdiri dari 2 lapis epitel gepeng tipis dengan kapiler, fibroblas, serat *elastin*, *retikulin, matriks* dan sel jaringan ikat.

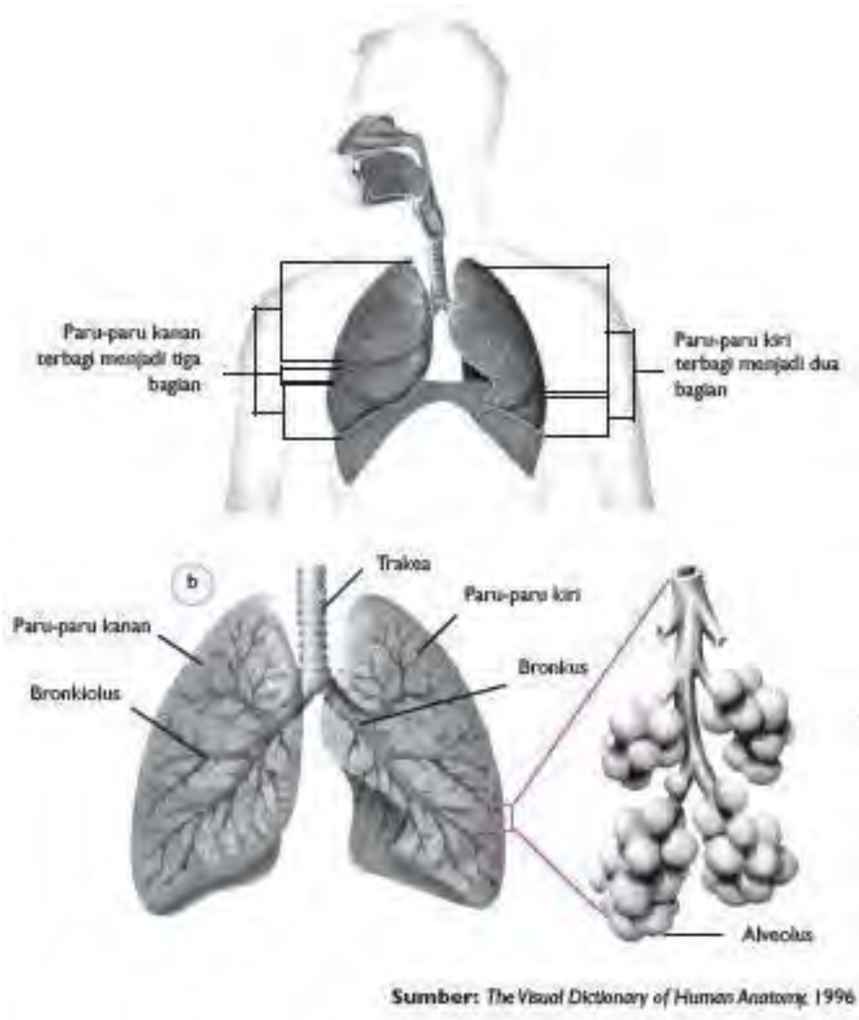
Sel *alveolus* tipe 1 yang melapisi 97% permukaan *alveolus*, berfungsi untuk membentuk *sawar* dengan ketebalan yang dapat dilalui gas dengan mudah. *Sitoplasma*nya mengandung banyak *vesikel pinositotik* yang berperan dalam penggantian *surfaktan* (yang dihasilkan oleh sel *alveolus* tipe 2) dan pembuangan partikel kontaminan kecil. Sel *alveolus* tipe 1 dihubungkan oleh desmosom dan taut kedap yang mencegah perembesan cairan dari jaringan ke ruang udara. Sel *alveolus* tipe 2 terletak antara sel *alveolus* tipe 1, keduanya saling melekat melalui taut kedap dan *desmosom*. Sel tipe 2 berada di atas membran basal, berbentuk *kuboid* dan dapat bermitosis untuk mengganti diri sendiri dan sel tipe 1. Sel tipe 2 memiliki ciri mengandung badan lamela berfungsi menghasilkan surfaktan paru yang menurunkan tegangan *alveolus* paru.

Oksigen (O2) yang diperlukan untuk oksidasi diambil dari udara bebas yang kita hirup pada waktu bernafas, dan masuk melalui saluran pernafasan dan berakhir *alveolus*. Oksigen yang terdapat dalam *alveolus* berdifusi menembus dinding sel *alveolus* dan masuk kedalam pembuluh darah serta diikat oleh hemoglobin yang terdapat dalam darah menjadi *oksihemoglobin*. Oksigen dalam hemoglobin diedarkan oleh darah ke seluruh tubuh. Oksigen dilepaskan ke dalam sel tubuh sehingga *oksihemoglobin* kembali menjadi hemoglobin. Karbondioksida yang dihasilkan dari pernafasan diangkut oleh darah melalui pembuluh darah yang akhirnya sampai pada *alveolus*. Dari alveolus, karbondioksida dikeluarkan melalui saluran pernafasan pada waktu kita menghembuskan nafas. Dengan demikian dalam *alveolus* terjadi pertukaran gas, yaitu oksigen masuk dan karbondioksida keluar.

d. Paru-Paru

Paru-paru terletak di dalam rongga dada. Antara rongga dada dan rongga perut terdapat suatu pembatas yang disebut diafragma. Diafragma bukan sekedar pembatas, tetapi berperan dalam proses pernapasan. Paru-paru terbagi menjadi paru-paru kanan (*pulmo dekster*) terdiri dari 3 *lobus*: *lobus* atas, *lobus* tengah, dan *lobus* bawah, sedang paru-paru kiri (*pulmo sinester*) terdiri dari 2 *lobus*: *lobus* atas dan *lobus* bawah. Paru-paru merupakan cabang suatu saluran yang ujungnya bergelembung. Gelembung tersebut disebut *alveoli* (tunggal: *alveolus*). Dalam *alveoli* terjadi pertukaran gas. *Alveolus* dalam paru-paru jumlahnya sangat banyak (lebih kurang 300 juta), dan luas permukaan *alveolus* diperkirakan 100 kali lebih besar dari permukaan tubuh.

Paru-paru manusia berjumlah sepasang yang menempati sebagian besar dalam *cavum thoracis*. Paru-paru manusia terbungkus oleh dua selaput, yaitu pleura dalam (*pleura visceralis*) dan *pleura* luar (*pleura parietalis*). *Pleura* dalam langsung menyelimuti paru-paru, sedangkan pleura luar bersebelahan dengan tulang rusuk. Diantara kedua *pleura* terdapat rongga tulang rusuk, yang berisi cairan *pleura* yang berfungsi sebagai pelumas paru-paru.



Gambar 9. Paru-paru dan alveolus manusia

Paru-paru tersusun dari *bronkiolus*, *alveolus*, jaringan elastik, dan pembuluh darah. *Alveolus* adalah kantung udara yang terdapat pada ujung-ujung *bronkiolus*. *Alveolus* memiliki selaput tipis dan pada permukaan banyak terdapat muara kapiler darah, hal ini yang menyebabkan dapat berlangsung pertukaran gas oksigen dan karbondioksida secara difusi.

Unit fungsional paru-paru disebut *lobulus primerius* meliputi struktur mulai *bronchiolus terminalis*, *bronchiolus respiratorius, ductus alveolaris,* atrium, *saccus alveolaris,* dan *alveoli* bersama-sama dengan pembuluh darah, limfe, serabut syaraf, dan jaringan pengikat. *Lobulus* di daerah *perifer* paru-paru berbentuk *pyramidal* atau kerucut didasar perifer, sedang untuk

mengisi celah diantaranya terdapat *lobuli* berbentuk tidak teratur dengan dasar menuju ke sentral.

Cabang terakhir *bronchiolus* dalam *lobulus* disebut *bronchiolus terminalis*. Kesatuan paru-paru yang diurus oleh *bronchiolus terminalis* disebut *acinus*. *Bronchiolus Respiratorius* memiliki diameter sekitar 0.5 mm. Saluran ini semula dibatasi oleh *epitel silindris* selapis bercilia tanpa sel piala, kemudian epitelnya berganti dengan epitel kuboid selapis tanpa cilia. Di bawah sel *epitel* terdapat jaringan ikat kolagen yang berisi anyaman sel otot polos dan serabut elastis, dan dindingnya sudah tidak terdapat lagi *cartilago*. Pada dinding *bronchiolus respiratorius* tidak ditemukan kelenjar. Diberbagai tempat terdapat penonjolan dinding sebagai *alveolus* dengan sebagian epitelnya melanjutkan diri. Karena adanya *alveoli* pada dinding *bronchiolus* inilah, maka saluran tersebut dinamakan *bronchiolus respiratorius.*

Paru-paru berwarna biru keabu-abuan dan berbintik-bintik karena adanya partikel debu yang masuk dimakan fagosit. Hal ini terlihat nyata pada pekerja tambang. Paru-paru terletak di samping *mediastinum* dan melekat pada perantaraan radiks pulmonalis yang satu sama lain dipisahkan oleh jantung, pembuluh darah besar, dan struktur lain dalam *mediastinum*. Setiap paru-paru mempunyai apeks yang tumpul dan menjorok ke atas kira-kira 2,5 cm di atas *klavikula*. *Fasies kostalis* yang berbentuk *konveks* berhubungan dengan dinding dada sedangkan *fasies mediastinalis* yang berbentuk *konkaf* membentuk *perikardium*. Pada pertengahan permukaan paru kiri terdapat *hilus pulmonalis* yaitu lekukan di mana *bronkus*, pembuluh darah, dan saraf masuk ke paru-paru membentuk *radiks pulmonalis*.

Paru-paru terletak di rongga dada di atas sekat diafragma. Paru-paru terbungkus oleh selaput paru-paru (*pleura*). Jika *pleura* terkena radang, penyakitnya disebut *pleuritis*. Paru-paru manusia terbagi menjadi dua bagian, sebelah kanan memiliki tiga gelambir dan sebelah kiri memeliki dua gelambir. Paru-paru mempunyai gelembung halus yang disebut *alveolus.* Dinding *alveolus* mengandung kapiler darah, pada aveolus inilah terjadi pertukaran antara O_2 dan CO_2. Paru-paru manusia memiliki volume ± 5-6 liter. Daya tampung paru-paru terhadap udara pernapasan disebut kapasitas total paru-paru.

Udara yang masuk dan keluar pada proses pernapasan dibedakan menjadi:

1) Udara pernapasan (udara tidal : tidal volume) adalah volume udara yang keluar dan masuk pada pernapasan biasa, sebanyak 500 cc (masih ada sisa ± 2500 cc di dalam paru-paru).
2) Udara komplementer adalah udara yang masih dapat dihirup lagi dengan inspirasi maksimum setelah inpirasi biasa. Volume udara komplementer sebanyak 1500 cc.
3) Udara cadangan (udara suplementer) adalah udara yang dapat dikembangkan lagi pada ekspirasi maksimum. Volume udara cadangan sebanyak 1500 cc.
4) Udara residu (udara sisa) adalah udara yang tidak dapat dihembuskan lagi, menetap di dalam paru-paru. Volume udara residu : 1000 cc.

3. Teknik Pernafasan

a. Konsep Dasar

Teknik pernafasan adalah teknik memberdayakan organ dan saluran pernafasan untuk menyimpan udara sebanyak mungkin. Cara ini berfungsi untuk (1) meningkatkan volume persediaan udara yang berguna untuk penguasaan vokal calon pemeran, (2) mengembangkan stamina dan kelenturan otot yang mengontrol pernafasan. Semakin lentur otot pernafasan, semakin terlatih penguasaan vokal calon pemeran. Persedianan udara yang dikuasai oleh calon pemeran seperti cara instrumen tiup pada alat musik yang mempergunakan udara untuk memainkan alat tersebut. Udara yang didorong keluar menyebabkan vibrasi ketika melewati celah pita suara dan inilah yang menyebabkan bunyi suara manusia.

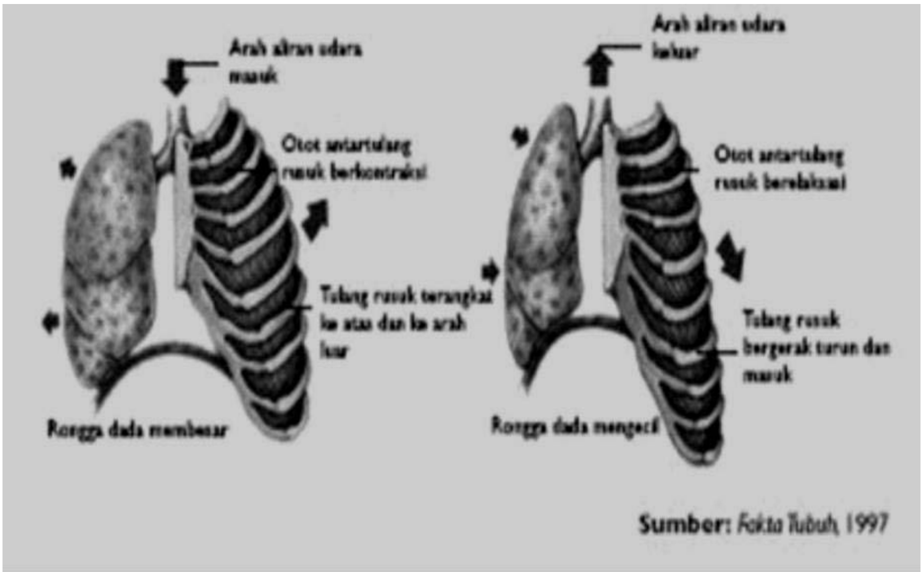
Pernafasan adalah masuknya udara dari luar ke paru-paru manusia, karena adanya perbedaan tekanan antara udara luar dengan udara di dalam paru-paru. Perbedaan tekanan udara disebabkan oleh perubahan besar kecilnya rongga udara, rongga perut, dan tongga alveolus. Penyebab terjadinya perubahan besar kecilnya rongga tersebut adalah karena adanya aktivitas otot pernafasan yang meliputi otot antar tulang rusuk dan otot diafragma. Secara umum proses pernafasan dibedakan menjadi dua, yaitu (1) inspirasi atau proses pengisapan oksigen dari lingkungan ke paru-paru. Prosesnya adalah otot diafragma

berkontraksi, maka diafragmanya akan mendatar. Pada waktu insoirasi maksimum, otot antar tulang rusuk akan berkontraksi sehinga tulang rusuk terangkat, dan akan memperbesar rongga dada yang diikuti dengan mengembangnya paru-paru, sehingga udara dari luar masuk melalui hidung, (2) ekspirasi terjadi saat menghembuskan nafas dari dalam tubuh ke luar tubuh. Proses ekspirasi adalah proses pengeluaran karbondioksida dan uap air ke luar dari paru-paru. Prosesnya adalah otot-otot diafragma akan mengendur dan ditekan ke atas oleh organ perut, tulang-tulang rusuk kembali ke posisi semula sehingga rongga dada menyempit yang akan mengakibatkan udara terdorong ke luar paru-paru.

Selain mekanisme inspirasi dan ekspirasi, terkadang terjadi proses ekspirasi tiba-tiba dan itu terjadi pada waktu batuk dan bersin. Proses ekspirasi tiba-tiba terjadi karena adanya kotoran yang masuk secara tiba-tiba melalui saluran pernafasan. Batuk dan bersin adalah proses ekspirasi karena termasuk proses pengeluaran udara. Proses ini terjadi karena otot perut mengalami kontraksi secara tiba-tiba sehingga isi perut mendorong diafragma naik ke atas. Keadaan ini mengakibatkan rongga dada mengecil secara tiba-tiba dan tekanan udara di dalam paru-paru menjadi lebih tinggi sehingga udara berusaha keluar dari paru-paru.

b. Pernafasan Dada

Pernafasan dada atau pernafasan *toraks* adalah pernafasan yang melibatkan otot antar tulang rusuk. Mekanismenya dibedakan menjadi: (1) fase inspirasi adalah fase berupa berkontraksinya otot antar tulang rusuk, sehingga rongga dada membesar. Akibat dari rongga dada yang membesar mengakibatkan tekanan dalam rongga dada menjadi lebih kecil daripada tekanan di luar, sehingga udara luar yang kaya oksigen masuk, (2) fase ekspirasi adalah fase relaksasi atau kembalinya otot antar tulang rusuk ke posisi semula yang diikuti turunnya tulang rusuk sehingga dada menjadi kecil. Akibat dari rongga dada yang mengecil adalah tekanan di dalam rongga dada menjadi lebih besar daripada tekanan luar, sehingga udara dalam rongga dada yang kaya karbondioksida keluar.



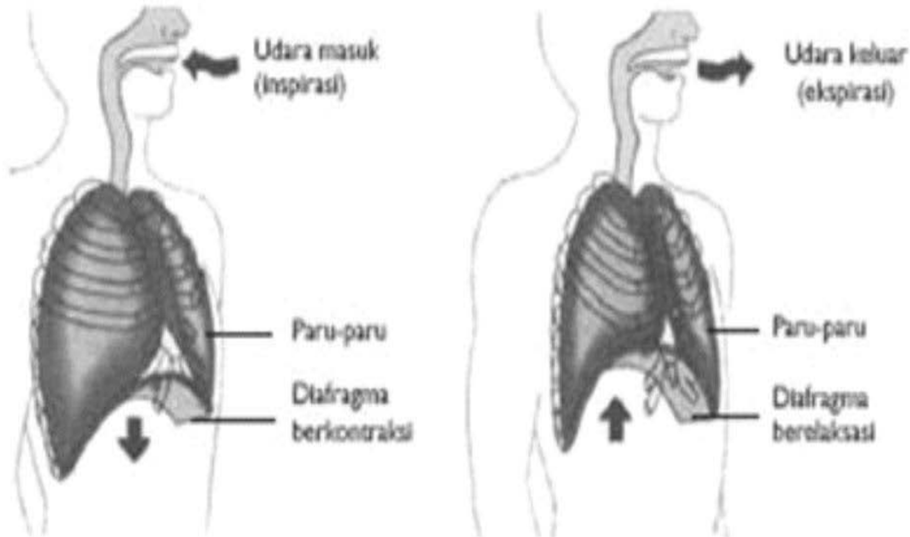
Gambar 10. Sistem pernafasan dada

Teknik pernafasan dada adalah teknik melatih otot-otot antar tulang rusuk sehingga rongga dada membesar dan akan terisi udara melalui saluran pernafasan. Ketika menghembuskan nafas maka rongga dada akan menyempit karena otot-otot antar tulang rusuk mengalami relaksasi. Suara yang muncul karena dipengaruhi oleh pita suara yang digetarkan oleh aliran udara yang melewati. Jadi panjang pendeknya suara sangat dipengaruhi oleh seberapa banyak udara yang mengetarkan pita suara. Tinggi rendah suara dipengaruhi oleh lebar dan sempitnya lubang pita suara. Ciri dari nafas dada adalah pada waktu kita menghirup udara maka rangka dada terbesar bergerak membesar akibat dari rongga yang terisi oleh udara yang banyak.

c. Pernafasan Perut

Pernafasan perut adalah pernafasan yang melibatkan otot diafragma. Mekanismenya dibedakan menjadi: (1) fase inspirasi adalah fase berkontraksinya otot diafragma, sehingga rongga dada membesar. Rongga dada yang membesar mengakibatkan tekanan dalam rongga dada menjadi lebih kecil dari tekanan di luar, sehingga udara luar yang kaya oksigen masuk pada rongga perut yang membesar, (2) fase ekspirasi adalah fase relaksasi atau kembalinya otot diafragma ke posisi semula sehingga rongga perut menjadi kecil. Rongga perut yang mengecil mengakibatkan tekanan di dalam rongga perut menjadi lebih besar daripada tekanan luar,

sehingga udara dalam rongga perut yang kaya karbondioksida keluar.



Gambar 11. Sistem pernafasan perut

Teknik pernafasan perut adalah teknik melatih diafragma agar menjadi lentur sehingga mempengaruhi besar kecilnya rongga perut. Dengan membesar dan mengecilnya rongga perut maka udara yang terhirup semakin banyak. Semakin banyak udara yang terhirup, maka akan mempengaruhi panjang pendeknya suara yang dihasilkan. Ciri nafas perut adalah pada waktu kita menghirup udara, maka rongga perut akan membesar dan kalau diraba terasa mengeras karena terisi oleh udara. Pernafasan ini juga ditandai dengan naik turunnya sekat diafragma yang terdapat diantara rongga dada dan rongga perut.

d. Pernafasan Diafragma

Pernafasan Diafragma atau pernafasan *abdomen* adalah pernafasan yang terjadi karena kontraksi dan relaksasi otot diafragma. Pernafasan ini sering disamakan dengan pernafasan perut, karena pada pernafasan perut, 22 *membrane* atau otot diafragma juga bergerak. Perbedaan antara pernafasan perut dan pernafasan diafragma adalah pernafasan perut, otot diafragma bergerak secara pasif dan gerak pernafasan digerakkan oleh otot perut, sedang pernafasan diafragma, otot diafragma yang bergerak

aktif membuat cembung, cekung, dan datar. Teknik pernafasan diafragma adalah salah satu teknik untuk melenturkan 23 *membrane* otot diafragma sehingga proses pernafasan akan lebih maksimal.

Diafragma adalah otot 23 *membrane* yang terletak tepat di bawah tulang rusuk terakhir yang menempel pada tulang belakang, tulang rusuk, dan tulang dada. Diafragma berpengaruh pada saat menghirup nafas, ketika diafragma berkontraksi, maka akan bergerak ke bawah dan menyebabkan tekanan udara di dalam paru-paru menurun sehingga udara masuk melalui saluran pernafasan. Pergerakan 23 *membrane* otot diafragma menyebabkan pergeseran pada organ perut yang menyebabkan rongga perut mengembang. Ketika menghembuskan udara, yang perlu dilakukan adalah melemaskan 23 *membrane* otot diafragma pada posisi semula dan udara akan keluar melalui saluran pernafasan. Ciri pernafasan diafragma adalah rongga dada mengembang dan mengempis karena terjadi kontraksi dan relaksasi otot antar rusuk dan 23 *membrane* otot diafragma berkontraksi sehingga rongga perut membesar. Ciri nafas diafragma adalah otot-otot sekat diafragma akan menegang, dan otot-otot samping bagian pinggang akan mengembang ketika kita menghirup udara. Teknik pernafasan ini gabungan nafas dada dan nafas perut.

4. Latihan Pernafasan

Pernafasan adalah peristiwa menghirup udara luar yang mengandung oksigen ke dalam tubuh dan menghembuskan udara yang banyak mengandung karbondioksida. Proses menghirup udara disebut *inspirasi* dan proses menghembuskan udara disebut *ekspirasi*. Fungsi pernafasan secara fisiologi adalah mengambil oksigen yang kemudian dibawa oleh darah ke seluruh tubuh untuk pembakaran serta mengeluarkan karbondioksida yang sisa pembakaran, kemudian dibawa darah ke paru-paru untuk dibuang. Dalam seni teater, latihan pernafasan ini berhubungan dengan produksi suara.

Latihan pernafasan dasar dlakukan sebelum latihan pernafasan dada, pernafasan perut dan pernafasan diafragma. Latihan pernafasan dasar adalah serangkaian latihan pernafasan yang teratur dan diatur guna mempersiapkan organ pernafasan. Latihan ini berfungsi untuk mempersiapkan diri sebelum latihan dan mempersiapkan konsentrasi pada organ penafasan yang hendak dilatih. Rangkaian latihan terdiri dari:

- Posisi tubuh berdiri, tarik nafas dan hembuskan. Lakukan latihan secara santai dan coba hilangkan keteganggan otot-otot pernafasan. Lakukan sebanyak 8 tarik dan hembusan nafas.
- Latihlah nafas segi tiga dengan santai dan lakukan 8 kali pengulangan. Nafas segitiga dilakukan dengan cara menarik nafas sampai penuh, kemudian tahan dan hembuskan.
- Posisi tubuh masih berdiri, lakukan nafas segi tiga dengan menaikan tangan sampai sebatas bahu dan menurunkannya. Pada saat menaikan tangan diikuti dengan menarik nafas dan pada saat tangan diturunkan nafas dihembuskan. Lakukan latihan sebanyak 8 kali tarik dan hembusan nafas.
- Posisi tubuh masih berdiri, tangan di samping badan. Tangan diangkat sambil menghirup nafas panjang sampai tangan tegak lurus ke atas di samping kanan kiri kepala, tahan, hembuskan nafas sambil berdesis dibarengi dengan menurunkan tangan sampai telapak tangan menyentuh lantai. Lakukan latihan ini sebanyak 8 kali tarik dan hembusan nafas.



Gambar 12. Posisi Latihan Pernafasan

a. Latihan Pernafasan Dada

Latihan pernafasan dada adalah latihan pernafasan yang difokuskan pada rongga dada yang membesar akibat paru-paru penuh terisi udara. Latihan dilakukan dengan cara mengisi paru-paru dengan oksigen sampai rongga dada membesar. Ciri nafas dada adalah pada waktu kita menghirup udara maka rongga dada bergerak membesar akibat dari paru-paru terisi udara yang banyak. Ketika menghirup nafas, rasakan dan hayati perjalanan udara mulai dari hidung, masuk saluran pernafasan, sampai ke paru-paru dan rongga dada membesar. Ketika menghembuskan nafas rasakan perjalanan udara dari rongga dada, melewati saluran pernafasan terus ke mulut. Latihan pernafasan dada dilakukan dengan cara:

1) Posisi Tubuh Berdiri Tegak
   a) Posisi tubuh berdiri tegak, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga dada membesar, tahan, dan hembuskan. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   b) Posisi tubuh berdiri tegak, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga dada membesar, tahan, dan hembuskan sambil berdesis. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   c) Posisi tubuh berdiri tegak, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga dada membesar, tahan, dan hembuskan sambil membunyikan huruf *vokal* (*a, i, u, e, o* secara menyambung dan tidak terputus). Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   d) Posisi tubuh berdiri tegak, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga dada membesar dan hembuskan. Latihan ini dilakuan secara cepat antara menarik dan menghembuskan.



Gambar 13. Pernafasan dada posisi berdiri

2) Posisi Tubuh Duduk Bersila
   a) Posisi tubuh duduk bersila, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga dada membesar, tahan, dan hembuskan. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   b) Posisi tubuh duduk bersila, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga dada membesar, tahan, dan hembuskan sambil berdesis. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   c) Posisi tubuh duduk bersila, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga dada membesar, tahan, dan hembuskan sambil membunyikan huruf *vokal* (a, i, u, e, o secara menyambung dan tidak terputus). Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   d) Posisi tubuh duduk bersila, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga dada membesar dan hembuskan. Latihan ini dilakuan secara cepat antara menarik dan menghembuskan.



Gambar 14. Pernafasan dada posisi duduk bersila

3) Posisi Tubuh Berbaring
   a) Posisi tubuh berbaring, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga dada membesar, tahan, dan hembuskan. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   b) Posisi tubuh berbaring, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga dada membesar, tahan, dan hembuskan sambil berdesis. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   c) Posisi tubuh berbaring, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga dada membesar, tahan, dan hembuskan sambil membunyikan huruf *vokal* (*a, i, u, e, o* secara menyambung dan tidak terputus). Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   d) Posisi tubuh berbaring, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga dada membesar dan hembuskan. Latihan ini dilakuan secara cepat antara menarik dan menghembuskan.



Gambar 15. Pernafasan dada posisi berbaring

b. Latihan Pernafasan Perut

Latihan pernafasan perut adalah latihan pernafasan yang difokuskan pada rongga perut yang membesar akibat paru-paru penuh terisi udara. Latihan dilakukan dengan cara mengisi paru-paru dengan oksigen sampai rongga perut membesar. Ciri nafas perut adalah pada waktu menghirup udara, maka rongga perut akan membesar dan mengeras karena terisi udara yang banyak. Pernafasan ini ditandai dengan naik turunnya sekat diafragma yang terdapat diantara rongga dada dan rongga perut. Ketika menghirup nafas, rasakan dan hayati perjalanan udara mulai dari hidung, masuk saluran pernafasan terus sampai ke paru-paru dan rongga perut membesar. Ketika menghembuskan nafas rasakan perjalanan udara dari rongga perut, melewati saluran pernafasan, terus ke mulut. Latihan pernafasan perut ini dilakukan dengan cara:

1) Posisi Tubuh Berdiri Tegak
   a) Posisi tubuh berdiri tegak, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga perut membesar, tahan, dan hembuskan. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   b) Posisi tubuh berdiri tegak, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga perut membesar, tahan, dan hembuskan sambil berdesis. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   c) Posisi tubuh berdiri tegak, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga perut membesar, tahan, dan hembuskan sambil membunyikan huruf *vokal* (*a,*

i, u, e, o secara menyambung dan tidak terputus). Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.

d) Posisi tubuh berdiri tegak, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga perut membesar dan hembuskan. Latihan ini dilakuan secara cepat antara menarik dan menghembuskan.



Gambar 16. Pernafasan perut posisi berdiri

2) Posisi Tubuh Duduk Bersila

a) Posisi tubuh duduk bersila, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga perut membesar, tahan, dan hembuskan. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.

b) Posisi tubuh duduk bersila, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga perut membesar, tahan, dan hembuskan sambil berdesis. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.

c) Posisi tubuh duduk bersila, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga perut membesar, tahan, dan hembuskan sambil membunyikan huruf *vokal* (*a, i, u, e, o* secara menyambung dan tidak terputus). Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.

d) Posisi tubuh duduk bersila, dan tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga perut membesar dan hembuskan. Latihan ini dilakuan secara cepat antara menarik dan menghembuskan.



Gambar 17. Pernafasan perut posisi duduk bersila

3) Posisi Tubuh Berbaring
   a) Posisi tubuh berbaring, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga perut membesar, tahan, dan hembuskan. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   b) Posisi tubuh berbaring, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga perut membesar, tahan, dan hembuskan sambil berdesis. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   c) Posisi tubuh berbaring, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga perut membesar, tahan, dan hembuskan sambil membunyikan huruf *vokal* (*a, i, u, e, o* secara menyambung dan tidak terputus). Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.
   d) Posisi tubuh berbaring dan tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai rongga perut membesar dan hembuskan. Latihan ini dilakuan secara cepat antara menarik dan menghembuskan.



Gambar 18. Pernafasan perut posisi berbaring

4) Latihan Pernafasan Diafragma

Latihan pernafasan diafragma adalah latihan pernafasan yang difokuskan pada rongga perut dan rongga dada yang membesar akibat paru-paru penuh terisi udara. Latihan dilakukan dengan cara mengisi paru-paru dengan oksigen sampai rongga perut dan rongga dada membesar. Latihan ini fokus nafas diarahkan pada sekat antara rongga dada dan rongga perut yang disebut dengan sekat diafragma. Ciri nafas diafragma adalah otot-otot sekat diafragma akan menegang dan keras, dan otot-otot samping bagian pinggang akan mengembang ketika rongga-rongga penuh udara. Pernafasan ini sebenarnya gabungan nafas dada dan nafas perut. Latihlah sampai nafas diafragma terkuasai.

Ketika menghirup udara, rasakan, dan hayati perjalanan udara mulai dari hidung, masuk saluran pernafasan terus sampai ke paru-paru, rongga perut, dan rongga dada membesar. Dengan membesarnya rongga dada dan rongga perut, maka sekat diafrgama akan mengeras dan menegang. Ketika menghembuskan nafas rasakan perjalanan udara dari sekat diafragma, melewati saluran pernafasan, terus ke mulut. Dengan habisnya udara di rongga dada dan rongga perut, maka sekat diafragma menjadi lemas. Latihan pernafasan diafragma ini dilakukan dengan cara:

a) Posisi tubuh berdiri tegak

(1) Posisi tubuh berdiri tegak, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai sekat diafragma

mengeras, tahan, dan hembuskan. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.

(2) Posisi tubuh berdiri tegak, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampaisekat diafragma mengeras, tahan, dan hembuskan sambil berdesis. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.

(3) Posisi tubuh berdiri tegak, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai sekat diafragma mengeras, tahan, dan hembuskan sambil membunyikan huruf *vokal* (*a, i, u, e, o* secara menyambung dan tidak terputus). Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.

(4) Posisi tubuh berdiri tegak, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai sekat diafragma mengeras dan hembuskan. Latihan ini dilakuan secara cepat antara menarik dan menghembuskan.



Gambar 19. Pernafasan diafragma posisi berdiri

b) Posisi Tubuh Duduk Bersila

(1) Posisi tubuh duduk bersila, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai sekat diafragma mengeras, tahan, dan hembuskan. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.

(2) Posisi tubuh duduk bersila, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampaisekat diafragma mengeras, tahan, dan hembuskan sambil berdesis. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.

(3) Posisi tubuh duduk bersila, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai sekat diafragma

mengeras, tahan, dan hembuskan sambil membunyikan huruf *vokal* (*a, i, u, e, o* secara menyambung dan tidak terputus). Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.

(4) Posisi tubuh duduk bersila, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai sekat diafragma mengeras dan hembuskan. Latihan ini dilakuan secara cepat antara menarik dan menghembuskan.



Gambar 20. Pernafasan diafragma posisi duduk bersila

c) Posisi Tubuh Berbaring

(1) Posisi tubuh berbaring, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai sekat diafragma mengeras, tahan, dan hembuskan. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.

(2) Posisi tubuh berbaring, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampaisekat diafragma mengeras, tahan, dan hembuskan sambil berdesis. Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.

(3) Posisi tubuh berbaring, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai sekat diafragma mengeras, tahan, dan hembuskan sambil membunyikan huruf *vokal* (*a, i, u, e, o* secara menyambung dan tidak terputus). Lakukan latihan ini 8 kali pengulangan.

(4) Posisi tubuh berbaring, tarik nafas panjang langsung alirkan udara ke paru-paru sampai sekat diafragma mengeras dan hembuskan. Latihan ini dilakuan secara cepat antara menarik dan menghembuskan.



Gambar 21. Pernafasan diafragma posisi berbaring

5. Relaksasi

Relaksasi adalah memposisikan tubuh dalam kondisi yang rileks, santai, dan tanpa tegangan. Meskipun tubuh rileks bukan berarti berada dalam keadaan pasif (tanpa bergerak), tetapi aktif dan dilakukan dengan lembut. Relaksasi berfungsi untuk melepaskan kekangan dalam tubuh melalui gerakan-gerakan lembut yang teratur. Keteraturan gerak seirama dengan nafas sehingga ketegangan otot-otot tubuh mengendur. Relaksasi merupakan hal yang penting bagi pemeran. Otot-otot tubuh yang menegang membawa dampak yang kurang baik bagi emosi sehingga mempengaruhi konsentrasi.

Pemeran pemula biasanya sulit bersikap rileks, hal ini disebabkan ketidaksiapan fisik dan emosi saat berada di hadapan penonton. Dengan kata lain, dalam keadaan rileks, pemeran akan menunggu dengan tenang dan sadar dalam mengambil tempat dan melakukan akting. Untuk mencapai relaksasi atau mencapai kondisi kontrol mental dari fisik diatas panggung, konsentrasi adalah tujuan utama.

Bentuk relaksasi dan cara melakukan relaksasi bermacam-macam sesuai dengan keadaan pikiran. Relaksasi bisa dilakukan dengan *tai-chi, dan yoga*. Pada bagian ini akan dibahas relaksasi bentuk yoga. Yoga adalah seni daya tubuh yang dilakukan melalui perpaduan antara pernafasan, pose tubuh, dan konsentrasi, sehingga jiwa dan pikiran kita menjadi relaks. Pose tubuh dalam yoga disebut *asana*. Dasar yoga yang perlu diperhatikan adalah : cinta kasih, kejujuran, kesederhanaan, kesucian, dan tidak gila hormat. Yoga selain sebagai relaksasi juga bisa menyembuhkan penyakit.

Pedoman melakukan relaksasi sebagai berikut:

1) Konsentrasi pada nafas, rasakan perjalanan udara dari hidung, tenggorokan, dan paru-paru.
2) Santai dan kendorkan semua pikiran, otot, dan jangan ada yang mengganggu atau terjadi ketegangan.
3) Gunakan nafas segitiga, yaitu menghirup, menahan, dan menghembuskan nafas dengan hitungan yang sama.
4) Pilihlah pose yang sesuai dengan kemampuan, jangan memaksakan suatu pose tetapi tidak merasa nyaman.

E. Rangkuman

Proses teater adalah proses komunikasi, yaitu proses transformasi informasi antara komunikator dan komunikan. Komunikasi yang dilakukan oleh komunikator menggunakan dua bahasa yaitu bahasa verbal (yang berupa ucapan, baik dialog maupun monolog) dan bahasa non verbal. Komunikasi verbal yang dilakukan pemeran memerlukan berbagai persiapan agar kualitas suara yang dihasilkan dapat mendukung komunikasi. Suara penting dalam kegiatan seni teater yang menyangkut segi *auditif* atau sesuatu yang berhubungan dengan pendengaran. Penguasaan suara memerlukan penguasaan dan latihan pernafasan.

Bernafas diartikan proses menghirup dan menghembuskan udara. Udara yang diperlukan untuk melakukan pernafasan adalah udara yang banyak mengandung oksigen. Pernafasan adalah sistem masuknya Oksigen (O_2) ke dalam tubuh melalui alat pernafasan dan mengeluarkan Karbondioksida (CO_2) dari dalam tubuh sebagai bahan berbahaya. Sistem pernapasan atau respirasi dimulai dari rongga hidung hingga ke *alveolus*, pada alveolus terjadi pertukaran oksigen dan karbondioksida dengan pembuluh darah. Sistem pernafasan atau respirasi bisa dibagi menjadi dua, yaitu bagian konduksi dan bagian respirasi.

Pernafasan adalah pengambilan oksigen dari lingkungan dan pengeluaran karbondioksida dari dalam tubuh manusia. Manusia sangat membutuhkan oksigen untuk proses pemecahan glukosa, untuk menghasilkan energy, dan beraktivitas. Pemeran teater membutuhkan energi yang besar untuk bergerak maupun bersuara. Fungsi pernafasan bagi pemeran adalah untuk kebutuhan energi, dan sebagai sumber suara. Pernafasan pemeran mempengaruhi suara yang dihasilkan dengan cara mengolah bunyi ucapan sederhana, dialek, tingkat emosional, dan perubahan volume suara. Fungsi pernafasan adalah mengoptimalkan persiapan dan persediaan udara yang digunakan untuk memproduksi bunyi dan diubah menjadi suara.

Sistem pernafasan menggunakan organ pernafasan, termasuk saluran pernafasan yang membawa udara ke paru-paru. Organ pernafasan

manusia terdiri dari hidung, *faring*, tenggorokan, dan paru-paru. Hidung merupakan organ pernafasan paling luar dan berupa struktur berongga yang disebut rongga hidung (*cavum nasalis*). *Faring* (tekak) adalah bagian organ pernafasan manusia sebelum tenggorokan dan kerongkongan, merupakan pertemuan antara saluran pernafasan (*nasofaring*) bagian depan dan saluran pencernaan (*orofaring*) bagian belakang. Tenggorokan berupa suatu pipa yang dimulai dari pangkal tengorokan (*laring*), batang tenggorokan (*trakea*), dan cabang batang tenggorokan (*bronkus*). Paru-paru terletak di rongga dada. Antara rongga dada dan rongga perut terdapat suatu pembatas yang disebut *diafragma*. Pembatas ini bukan sekedar pembatas, tetapi berperan dalam proses pernapasan.

Teknik pernafasan adalah teknik memberdayakan organ dan saluran pernafasan untuk menyimpan udara sebanyak mungkin. Cara ini berfungsi untuk meningkatkan volume persediaan udara yang berguna untuk penguasaan vokal calon pemeran. Teknik pernafasan dibagi menjadi tiga, yaitu (1) pernafasan dada, (2) pernafasan perut, dan (3) pernafasan diafragma. Pernafasan dada atau pernafasan *toraks* adalah pernafasan yang melibatkan otot antar tulang rusuk. Teknik pernafasan dada adalah teknik melatih otot-otot antar tulang rusuk sehingga rongga dada membesar dan terisi udara melalui saluran pernafasan. Pernafasan perut adalah pernafasan yang melibatkan otot diafragma. Teknik pernafasan perut adalah teknik melatih diafragma agar menjadi lentur sehingga mempengaruhi besar kecilnya rongga perut. Pernafasan Diafragma atau pernafasan *abdomen* adalah pernafasan yang terjadi karena kontraksi dan relaksasi otot diafragma. Ciri nafas diafragma adalah otot-otot sekat diafragma menegang, dan otot-otot samping bagian pinggang mengembang ketika menghirup udara. Teknik pernafasan ini sebenarnya gabungan nafas dada dan nafas perut.

Relaksasi adalah memposisikan tubuh dalam kondisi rileks, santai, dan tanpa tegangan. Relaksasi berfungsi untuk melepaskan kekangan dalam tubuh melalui gerakan-gerakan lembut yang teratur. Relaksasi merupakan hal yang penting bagi pemeran. Ada bermacam-macam bentuk relaksasi dan lakukan relaksasi yang sesuai dengan keadaan pikiran. Relaksasi bisa dilakukan dengan cara *tai-chi, dan yoga*.

F. Latihan/Evaluasi

1. Apa yang anda ketahui tentang pernafasan?
2. Langkah-langkah apa yang perlu dipersiapkan ketika memainkan dasar pemeranan?
3. Apa yang anda ketahui tentang teknik pernafasan.

4. Bagimanakah pernafasan diafragma dilakukan.
5. Menurut anda teknik pernafasan apa yang paling baik bagi seorang pemeran?
6. Mengapa seorang pemeran harus mengetahui dan melatih pernafasan.

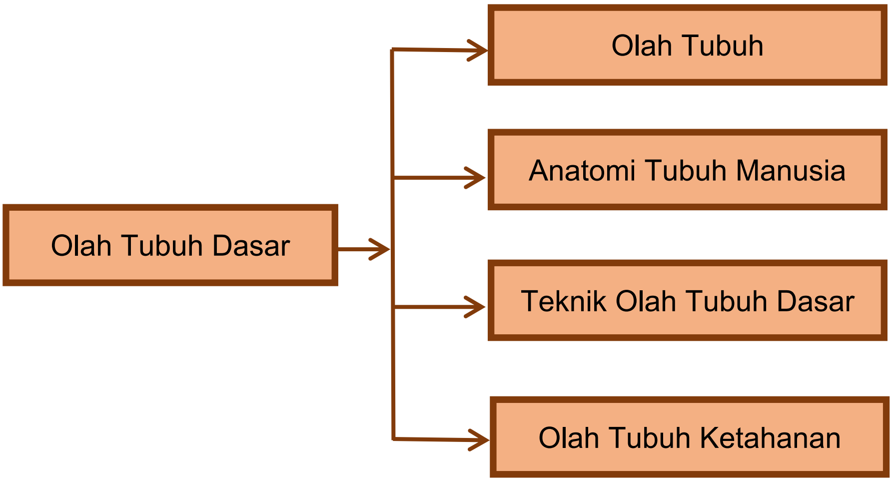
G.Refleksi

1. Manfaat apakah yang anda peroleh setelah mempelajari unit pembelajaran ini?
2. Apakah menurut anda unit pembelajaran ini menambah wawasan dasar pemeranan?
3. Bagaimana pendapat anda mengenai teknik pernafasan yang ada dalam unit pembelajaran ini?
4. Bagaimana pendapat anda mengenai langkah-langkah latihan pernafasan dalam unit pembelajaran ini?
5. Menurut anda, manfaat apa yang bisa diperoleh dengan mempelajari latihan pernafasan ini?

UNIT PEMBELAJARAN 2

OLAH TUBUH DASAR

A. Ruang Lingkup Pembelajaran



B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari unit pembelajaran 2 peserta diharapkan mampu didik mampu:

1. Menjelaskan olah tubuh.
2. Menjelaskan fungsi olah tubuh bagi pemeran
3. Mengetahui kecelakaan yang bisa terjadi ketika melakukan latihan olah tubuh.
4. Mengemukakan ragam olah tubuh yang harus dilakukan oleh pemeran.
5. Menjelaskan anatomi tubuh manusia.
6. Mengetahui teknik olah tubuh dasar.
7. Melakukan teknik olah tubuh dasar
8. Melakukan olah tubuh ketahanan.

Pembelajaran selama 35 JP (5 Minggu x 7 JP)

C. Kegiatan Belajar

1. Mengamati
   a. Mengamati pelatihan beragam olah tubuh
   b. Mengamati anatomi tubuh manusia
   c. Mengamati gerak dan *gesture* pemeran dalam pementasan teater.

2. Menanya
   a. Menanyakan anatomi tubuh manusia
   b. Menanyakan fungsi olah tubuh
   c. Menanyakan teknik olah tubuh dasar
   d. Menanya olah tubuh ketahanan
   e. Menanya tujuan ragam olah tubuh
   f. Mendiskusikan bentuk olah tubuh bagi pemeran

3. Mengeksplorasi
   a. Mencobakan beragam gerak olah tubuh dasar
   b. Mencobakan rangkaian gerak olah tubuh ketahanan.

4. Mengasosiasi
   a. Membedakan beragam gerak olah tubuh dasar
   b. Membedakan gerak olah tubuh dasar dan ketahanan
   c. Membedakan gerak olah tubuh ketahanan dengan gerak sehari-hari.

5. Mengomunikasi
   a. Menyajikan hasil analisis anatomi tubuh manusia
   b. Mempresentasikan hasil diskusi fungsi olah tubuh
   c. Melaksanakan olah tubuh dasar
   d. Melaksanakan olah tubuh ketahanan

D. Materi

1. Olah Tubuh

Pemeran teater merupakan elemen penting guna mewujudkan peristiwa seni di atas panggung. Seorang pemeran sebelum memasuki peran yang akan dimainkan harus menguasai badannya dulu. Pada tahap ini pemeran harus ikhlas belajar demi mencapai kualitas badannya secara menyakinkan agar enak ditonton. Karena alat dan bahan ekspresi seorang pemeran adalah tubuhnya.

Pemeran adalah seorang seniman yang menciptakan peran yang digariskan penulis naskah, sutradara, dan dirinya sendiri. Seniman yang bekerja dipenciptaan harus tahu alat dan sarana yang akan dipergunakan untuk pekerjaan. Alat dan sarana tersebut adalah tubuh dan jiwanya. Tidak ubahnya seniman lain, yang harus tahu alat dan sarana yang digunakan. Misalnya seorang pelukis, dia harus tahu fungsi dan manfaat kuas, palet, pensil, cat, kanvas, figura, dan spanram. Seorang pelukis harus mengetahui fungsi kuas no. 3, palet besar dan palet kecil, berbeda perlakuan cat, dan perbedaan cat minyak dengan cat air, akrilik. Penguasaan tentang alat dan sarana harus di luar kepala pemikiran, dan keteknikan. Begitu juga dengan seorang pemeran, dia harus tahu bagaimana berjalan dengan gagah, jalan orang yang sangat tua, cara membungkuk, cara menengok, cara melambai, bagaimana posisi punggung dan lain-lain. Untuk bisa melakukan itu semua, seorang pemeran harus tahu tubuhnya.

Penguasaan badan bagi pemeran berkaitan erat dengan olah tubuh. Olah tubuh adalah bagaimana cara mendayagunakan organ tubuh untuk mencapai *elastisitas* dan *fleksibelitas* sehingga mampu menciptakan gerak yang dibutuhkan dalam memainkan peran. Seorang pemeran dituntut menguasai persendian, dan ketegangan otot. Untuk itu, pemeran harus secara kontinyu melatih diri dalam berbagai bentuk latihan olah tubuh.

Olah tubuh berkaitan dengan penampilan fisik dan penampilan laku fisik pemeran. Penampilan fisik pemeran di atas pentas berhubungan dengan penampilan kondisi fisik, tipe watak, sikap, *gesture* dan usia peran yang digambarkan. Olah tubuh berhubungan dengan penampilan laku fisik yang digariskan oleh penulis lakon, sutradara, dan peran yang dimainkan oleh pemeran. Dengan demikian pemeran harus tampil penuh kenyakinan, sehingga fisik pemeran mampu memainkan peran-peran yang ditawarkan.

Badan pemeran sangat dominan di atas pentas, oleh karena itu, penguasaan badan pemeran mutlak diperlukan. Badan yang kaku dan tidak terkuasai, akan menghancurkan pemeran di atas pentas, tentu hal ini tak dikehendaki demi keberhasilan seni peran.

2. Fungsi Olah Tubuh

Latihan olah tubuh berfungsi untuk melatih kesadaran akan tubuh calon pemeran dan bagaimana cara mendayagunakan tubuh untuk kepentingan artistik. Olah tubuh berfungsi membentuk ketahanan otot dan sendi, kelenturan otot, dan pencapaian keterampilan yang dilakukan tubuh. Demi mencapai fungsi tersebut, seorang calon

pemeran harus melatih tubuh dengan disiplin, penuh kesadaran, dan ikhlas.

Olah tubuh dilakukan dalam tiga tahap, yaitu peregangan (pemanasan), latihan inti, dan latihan pendinginan.

a. Latihan peregangan atau pemanasan *(warm-up)* yaitu serial latihan gerakan tubuh untuk meningkatkan sirkulasi dan meregangkan otot dengan cara *progresif* (bertahap).
b. Latihan inti yaitu serial pokok gerakan yang akan dilatih sesuai dengan tujuan.
c. Latihan pendinginan atau peredaan *(warm-down)* yaitu serial pendek gerakan latihan bertujuan untuk mempertahankan penambahan sirkulasi ringan, menggunakan kehangatan tubuh dan memberi kesempatan otot-otot untuk mengambil manfaat dari latihan.

3. Kecelakaan Olah Tubuh

Kecelakaan bisa terjadi pada waktu melakukan olah tubuh. Dalam melakukan aktivitas tubuh, kadang tubuh belum terkontrol atau tubuh dalam keadaan belum siap melalukan, akan menyebabkan kecelakaan. Kecelakaan yang terjadi menyebabkan cedera pada sistem kerja otot, sehingga menggangu fungsi sistem kerja otot. Penyebab cedera Antara lain: benturan dengan patner olah tubuh, jatuh dengan posisi yang salah, melakukan latihan olah tubuh dengan posisi tubuh salah, dan salah melakukan gerakan pada saat olah tubuh. Cedera pada saat latihan olah tubuh dikelompokkan menjadi: cedera otot, cedera sendi, cedera tulang, dan luka-luka.

a. Cedera Otot

Fungsi otot adalah sebagai alat penggerak tubuh. Sebagai alat penggerak otot harus memiliki tenaga tetapi tenaga ada batasnya. Apabila beban yang diberikan pada otot melebihi tenaga yang dimiliki, besar kemungkinan otot akan cedera. Cedera otot paling berat adalah putusnya serat-serat otot. Hal ini bisa terjadi apabila ada pemaksaan kerja otot. Oleh karena itu, pelatih sebelum latihan, harus melakukan peregangan (peregangan yang tidak berlebihan) dan memperhatikan masalah pembebanan pada saat latihan.

Cedera otot Antara lain: (a) *Hematoma* yaitu perdarahan yang terlihat sebagai pembebanan, terjadi di dalam otot ataupun diantara otot, terasa nyeri terutama bila ditekan dan pada waktu digerakkan. (b) Robekan otot *(Strain)*, tingkat I, terjadi robekan

pada serabut otot (kurang dari 5%), hal ini tidak banyak berpengaruh pada pengurangan kekuatan dan pergerakan otot. (c) Strain tingkat II, terjadi robekan yang lebih luas tetapi tidak total. (d) Strain tingkat III, terjadi robekakan total.

Gejala cedera otot Antara lain;

1) Tergantung berat ringannya cedera
2) Nyeri terutama bila otot dikontaksikan
3) Pembengkakan dan perubahan warna kulit di daerah cedera.

Pengobatan atau pertolongan cedera otot yaitu: istirahat, kopres dengan es pada daerah yang cedera, dibalut serta tinggikan daerah yang cedera.

b. Cedera Sendi

Cedera sendi terdiri dari:

1) Lepasnya bongkol sendi dari mangkok sendi atau dislokasi total *(Luxatio)*. Dislokasi sering terjadi pada sendi bahu, hal ini terjadi karena gerakkan yang dipaksakan pada lengan.
2) Bergesernya bongkol sendi dari mangkok sendi atau *Sub Luxatio.* Bergesernya bongkol sendi dari mangkok sendi biasanya dibarengi dengan robeknya pembungkus sendi *(Ligament)*. Hal ini terjadi karena salah gerak atau salah posisi pada saat melakukan latihan.

Pertolongan cedera sendi harus dilakukan oleh orang yang mempunyai keahlian di bidangnya dan jangan dilakukan coba-coba karena akan memperparah cedera.

c. Cedera Tulang

Cedera tulang yang paling parah yaitu patah tulang. Patah tulang dibedakan sebagai berikut:

1) Patah tulang terbuka, dimana *frakmen* (pecahan) tulang melukai kulit diatasnya dan tulang tersebut keluar.
2) Patah tulang tertutup, dimana *frakmen* (pecahan) tulang tidak menembus atau melukai permukaan kulit.
3) *Avulsi* yaitu terlepasnya *insersio* otot dari posisi tertentu oleh otot itu sendiri.

Pertolongan cedera tulang adalah reposisi tulang yang patah tanpa menimbulkan kerusakan pada jaringan lain dan harus dilakukan oleh orang yang memiliki keahlian dibidang tersebut.

d. Luka

Luka, adalah hilangnya kontinyuitas kulit akibat suatu rangsangan. Luka dapat berupa luka lecet, luka terbuka, dan luka parah (biasanya luka terbuka yang disertai dengan cedera lain). Luka pada olah tubuh terjadi bisa disebabkan kesalahan pada penggunaan alat bantu (tergores, terjepit), dan gesekkan anggota tubuh dangan lantai,

Pertolongan cedera ini adalah dengan membersihkan luka dengan bahan antiseptic kemudian menutup luka dengan plester (luka ringan), kalau luka cukup besar harus dengan pertolongan dokter atau seorang ahli dibidang tersebut.

4. Ragam Olah Tubuh

Olah tubuh dibedakan menjadi tiga bagian besar, yaitu olah tubuh ketahanan, olah tubuh kelenturan dan olah tubuh keterampilan. Dari tiga besaran olah tubuh diuraikan menjadi beberapa bagian, yang disesuaikan dengan kebutuhan calon pemeran. Olah tubuh yang akan dibahas pada unit pembelajaran 2 adalah olah tubuh ketahanan.

a. Olah Tubuh Ketahanan

Olah tubuh ketahanan adalah suatu proses melatih toleransi otot terhadap stress, dimana otot dapat mempertahankan penampilannya pada beban kerja tertentu. Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kekuatan respon otot. Latihan olah tubuh ketahanan difokuskan pada kekuatan otot perut, tangan, dan kaki.

Pedoman melakukan latihan olah tubuh ketahanan adalah sebagai berikut.

1) Coba konsentrasi dan konsekuen dalam latihan.
2) Ajaklah teman sebagai patner atau sebagai pengawas latihan.
3) Untuk latihan gerak tertentu, gunakan matras sebagai pelindung atau sebagai alas latihan.
4) Lakukan dengan rileks dan jangan terburu-buru. Prinsip dasar latihan olah tubuh ketahanan adalah pengulangan secara rutin.

b. Olah Tubuh Kelenturan

Olah Tubuh kelenturan adalah suatu proses untuk melatih kelemah-lembutan atau kekenyalan otot dan kemampuannya, sehingga otot dapat meregang cukup jauh dan memungkinkan persendian dapat beraksi dengan lengkap dalam jarak normal, dan gerakan otot tidak menyebabkan cedera. Kelenturan tubuh manusia sangat dipengaruhi oleh kelenturan tulang punggung, kaki, dan

tangan. Latihan difokuskan pada latihan tulang punggung, kaki, dan tangan.

Pedoman melakukan latihan olah tubuh kelenturan adalah sebagai berikut.

1) Lakukan latihan olah kelenturan dalam tempo yang lambat pada tahap permulaan, dan yang terpenting adalah dapat merasakan pergerakan ruas demi ruas tulang punggung. Setelah dapat merasakan tingkatkan kecepatan dan secara bertahap melambat kembali sampai diam.
2) Latihan olah tubuh kelenturan tidak ada patokan waktu dan hitungan, tetapi lebih pada pencapaian hasil.
3) Latihlah setiap sesi latihan dengan benar, jangan terburu-buru pindah ke sesi selanjutnya.
4) Bila anda melakukan gerakan menunduk, usahakan kepala lebih dahulu merendah. Sedangkan kalau gerakan menaik usahakan gerakkan berawal dari bagian dasar tulang punggung.

c. Olah Tubuh Keterampilan

Olah tubuh keterampilan merupakan suatu bentuk latihan olah tubuh yang difokuskan pada keterampilan, kecepatan, dan kegesitan. Olah tubuh keterampilan adalah hasil pertumbuhan alami dari latihan olah tubuh kelenturan dan olah tubuh ketahanan. Latihan keterampilan banyak ragamnya, misalnya latihan bela diri, senam alat, dan permainan alat (tombak, pedang, toya, kipas, pisau, tali/rantai). Latihan olah tubuh keterampilan difokuskan pada konsentrasi gerak dan latihan bela diri, baik dengan tangan kosong maupun dengan pisau.

Pedoman sebelum melakukan latihan olah tubuh keterampilan adalah sebagai berikut.

1) Olah tubuh keterampilan bisa dilakukan sendiri, berpasangan dan kelompok.
2) Ajaklah pasangan berlatih untuk melatih teknik yang ada dengan penuh ketelitian dan kesabaran, sehingga posisi dan gerak yang dilaksanakan benar-benar tepat.
3) Latihlah setiap teknik dalam suatu rangkaian gerak mulai dari gerak lambat menuju gerak cepat.
4) Teknik yang dilatih harus dilakukan dari kanan atau dari kiri, sehingga benar-benar dikuasai dari semua sudut.
5) Lakukan pergantian posisi antara penyerang dan yang diserang.

6) Lakukan dengan tangan dan kaki atau sebaliknya.

5. Anatomi Tubuh Manusia

a. Otot

Otot merupakan sebuah jaringan konektif yang tugas utamanya adalah berkontraksi dan berfungsi untuk menggerakan bagian tubuh, baik yang disadari atau yang tidak. Sekitar 40% berat tubuh kita adalah otot. Tubuh manusia memiliki lebih dari 600 otot rangka. Otot memiliki sel yang tipis dan panjang. Otot bekerja dengan cara mengubah lemak dan glukosa menjadi gerakan dan energi panas. Otot rangka melekat pada tulang secara langsung ataupun dengan bantuan tendon. Otot bekerja berpasangan, satu berkontraksi dan pasangannya relaksasi, sehingga otot bisa menggerakan seluruh bagian tubuh manusia, seperti lutut bisa dibengkokan maupun diluruskan.

Otot manusia bekerja dengan cara berkontraksi sehingga otot akan memendek, mengeras, dan bagian tengahnya menggelembung (membesar). Jika otot memendek maka tulang yang dilekati oleh otot akan tertarik atau terangkat. Kontraksi satu macam otot hanya mampu untuk menggerakkan tulang kesatu arah tertentu. Agar tulang dapat kembali ke posisi semula, otot tersebut harus mengadakan relaksasi dan tulang harus ditarik ke posisi semula. Untuk itu, harus ada otot lain yang berkontraksi yang merupakan kebalikan kerja otot pertama. Jadi, untuk menggerakkan tulang dari satu posisi ke posisi lain, kemudian kembali ke posisi semula diperlukan paling sedikit dua macam otot dengan kerja yang berbeda.

Berdasarkan cara kerjanya, otot dibedakan menjadi otot antagonis dan otot sinergis. Otot antagonis menyebabkan gerak antagonis, yaitu gerak otot yang berlawanan arah. Jika otot pertama berkontraksi dan otot kedua berelaksasi, maka menyebabkan tulang tertarik/terangkat atau sebaliknya. Otot sinergis menyebabkan gerak sinergis, yaitu gerak otot yang bersamaan arah, hal ini terjadi bila kedua otot berkontraksi bersama dan berelaksasi bersama.

Contoh gerak antagonis Antara lain kerja otot *bisep* dan *trisep* pada lengan atas dan lengan bawah. Otot *bisep* adalah otot yang mempunyai dua tendon (dua ujung) yang melekat pada tulang dan terletak di lengan atas bagian depan. Otot trisep adalah otot yang mempunyai tiga tendon (tiga ujung) yang melekat pada tulang

dan terletak di lengan atas bagian belakang. Untuk mengangkat lengan bawah, otot bisep berkontraksi dan otot trisep berelaksasi. Untuk menurunkan lengan bawah, otot trisep berkontraksi dan otot bisep berelaksasi.

1) Bagian-bagian sistem otot rangka manusia

Otot rangka manusia jumlahnya lebih dari 600 macam, mulai dari ujung kepala sampai ujung kaki, dan berfungsi menggerakan seluruh tubuh manusia. Otot rangka manusia antara lain:

a) Otot *frontalis* berfungsi untuk mengangkat alis mata, terletak di sekitar alis.
b) Otot *orbikularis okuli* berfungsi untuk menutup kelopak mata, terletak di kelopak mata.
c) Otot *orbikularis oris* berfungsi untuk mengkerutkan bibir.
d) Otot *sternokleidomastoid* berfungsi untuk memiringkan kepala.
f) Otot *trapezius* berfungsi untuk memperkuat bahu.
g) Otot *pektoralis* major berfungsi untuk memutar lengan.
h) Otot *pektoralis* minor berfungsi untuk menarik bahu ke bawah.
i) Otot *triseps* dan otot *biseps* berfungsi untuk menggerakan lengan.
j) Otot *serratus anterior* berfungsi untuk menarik bahu kesekeliling.
k) Otot interkosta berfungsi untuk mengangkat rusuk.
l) Otot rektus abdominis berfungsi untuk mengempiskan dinding perut.
m) Otot *sartorius* berfungsi untuk memilin paha dan membengkokan penggul dan lutut.
n) Otot *guadriseps femoris* berfungsi untuk menekuk pinggul dan meluruskan lutut.
o) Otot *gastroknemius* berfungsi untuk mengangkat tumit dan menekuk lutut.
p) Otot *tibialis anterior* berfungsi untuk mengangkat kaki.
q) Otot *peroneus* berfungsi untuk melengkungkan kaki.
r) Otot l*atissimus dorsi* berfungsi untuk memperkuat punggung.
s) Otot *gluteus maksimus* berfungsi untuk meluruskan pinggul.
t) Otot *archiles tendon* berfungsi untuk menggerakan telapak kaki

2) Jenis-jenis Otot

2) Otot Polos

Otot polos adalah otot yang mempunyai bentuk polos, bergelondong, dan memiliki satu nukleus yang terletak di tengah sel. Cara kerja otot polos tidak disadari (tidak sesuai kehendak)/*invontary*, Otot polos terletak pada saluran pencernaan seperti: lambung dan usus.

3) Otot Lurik/otot rangka

Otot rangka merupakan jenis otot yang melekat pada seluruh rangka. Bentuk memanjang dengan warna lurik, memiliki nucleus banyak terletak di tepi sel, dan cara kerjanya disadari (sesuai kehendak). Contoh otot lurik terdapat pada lengan.

4) Otot Jantung (*miokardium*)

Otot jantung terdapat pada jantung. Otot jantung merupakan otot paling istimewa karena memiliki bentuk yang hampir sama dengan otot lurik. Otot jantung adalah satu-satunya otot yang memiliki cabang yang disebut *duskus interkalaris*. Otot jantung juga memiliki kesamaan dengan otot polos dalam hal cara kerja yakni *involuntary* (tidak disadari).

3) Cara Kerja Otot

Protein aktin dan myosin pada otot membuat otot bekerja dengan memendek (berkontraksi) dan mengendur (r*elaksasi*). Cara kerja otot dibedakan :

1) Antagonis atau berlawanan, yaitu cara kerja dua otot yang satu berkontraksi dan yang lain relaksasi.
   Contoh: Otot trisep dan bisep pada lengan atas.
2) Sinergis atau bersamaan; yaitu cara kerja dua otot atau lebih yang sama berkontraksi atau sama-sama berelaksasi.
   Contoh: Otot pronator yang terletak pada lengan bawah otot-otot dada

b. Tulang atau Kerangka

Penampilan fisik pemeran pentas berhubungan dengan penampilan kondisi fisik, tipe watak, sikap, *gesture* dan umur peran yang digambarkan. Hal ini, sangat berhubungan dengan penampilan laku fisik yang digariskan pengarang lakon, sutradara, dan peran yang ditemukan sendiri oleh pemeran. Dari tampilan

fisik, mengakibatkan pemeran mampu tampil penuh kenyakinan dan memainkan peran-peran.

Badan pemeran sangat dominan di atas pentas, oleh karena itu penguasaan badan pemeran sangat mutlak. Badan yang kaku dan tidak terkuasai akan menghancurkan pemeran, tentu hal ini tidak dikehendaki demi keberhasilan seni peran. Untuk menjaga keberhasilan seni berperan, maka calon pemeran harus mengetahui tubuhnya.

Badan terdiri dari tulang, urat, dan otot-otot sebagai penghubung. Tulang manusia terdiri dari ratusan jenis, mulai tulang tengkorak, tulang leher, tulang badan, tulang tangan, tulang pinggul, dan tulang kaki. Tulang paling penting dari tubuh kita adalah tulang belakang atau tulang punggung. Tulang punggung terdiri dari 24 buah ruas asli dan 9 buah ruas palsu (semu). Ruas asli dipisahkan satu dengan yang lain melalui tulang rawan (*cartilago)* yang berbentuk piringan dan berfungsi untuk memudahkan gerakan tulang satu dengan yang lain. Sedangkan 9 buah ruas palsu menyatu dalam satu kesatuan sehingga tidak memungkinkan untuk menibulkan gerak. Tulang punggung berfungsi sebagai tangkai dari anyaman atau jalinan urat saraf.

Pusat saraf terdiri dari otak dan jaringan urat saraf tulang tulang punggung. Yang berhubungan langsung dengan tulang belakang adalah tulang belikat *(Scapula),* dan tulang pinggul *(Coxae)*. Cara kita berbaring, duduk, berdiri, berjalan, berlari, melompat, dan jatuh sangat dipengaruhi oleh tulang belakang. Elastisitas atau kelenturan tulang belakang berfungsi sebagai peredam goncangan atau *schokbreker* badan kita.

Posisi tulang punggung, dalam pemeranan seni teater dapat menyampaikan pesan atau gambaran pada penonton berbagai kondisi yang kita alami. Gambaran ketika kita sedang tegang atau tenang, letih atau segar, tua atau muda sangat dipengaruhi oleh posisi tulang punggung. Tulang punggung kita juga membantu keberlangsungan perubahan sikap tubuh dan bunyi suara.

Rangka tubuh manusia memiliki fungsi utama, yaitu:

1) Memberi bentuk tubuh
   Rangka menyediakan kerangka bagi tubuh sehingga menyokong dan menjaga bentuk tubuh.
2) Tempat melekatnya otot
   Tulang-tulang yang menyusun rangka tubuh manusia menjadi tempat melekatnya otot. Tulang dan otot bersama-sama memungkinkan terjadinya pergerakan pada manusia.

3) Pergerakan
   Pergerakan pada hewan bertulang belakang (*vertebrae*) bergantung kepada otot rangka, yang melekat pada rangka tulang.
4) Sistem kekebalan tubuh
   Sumsum tulang menghasilkan beberapa sel-sel imunitas. Contohnya adalah limfosit B yang membentuk antibodi.
5) Perlindungan
   Rangka tubuh melindungi beberapa organ vital yakni:
   a) Tulang tengkorak; melindungi otak, mata, dan telinga.
   b) Tulang belakang; melindungi sumsum tulang belakang.
   c) Tulang rusuk, tulang belakang, dan tulang dada melindungi paru-paru dan jantung.
   d) Tulang belikat dan tulang selangka melindungi bahu.
   e) Tulang usus dan tulang belakang melindungi sistem ekskresi, sistem pencernaan, dan pinggul.
   f) Tulang tempurung lutut dan tulang hasta melindungi lutut dan siku.
   g) Tulang pergelangan tangan dan pergelangan kaki melindungi pergelangan tangan dan pergelangan kaki.
6) Produksi sel darah
   Rangka tubuh adalah tempat terjadinya *haematopoiesis*, yaitu tempat pembentukan sel darah. Sumsum tulang merupakan tempat pembentukan sel darah.
7) Penyimpanan
   Matriks tulang dapat menyimpan kalsium dan terlibat dalam metabolisme kalsium. Sumsum tulang mampu menyimpan zat besi dalam bentuk *ferritin* dan terlibat dalam metabolisme zat besi.

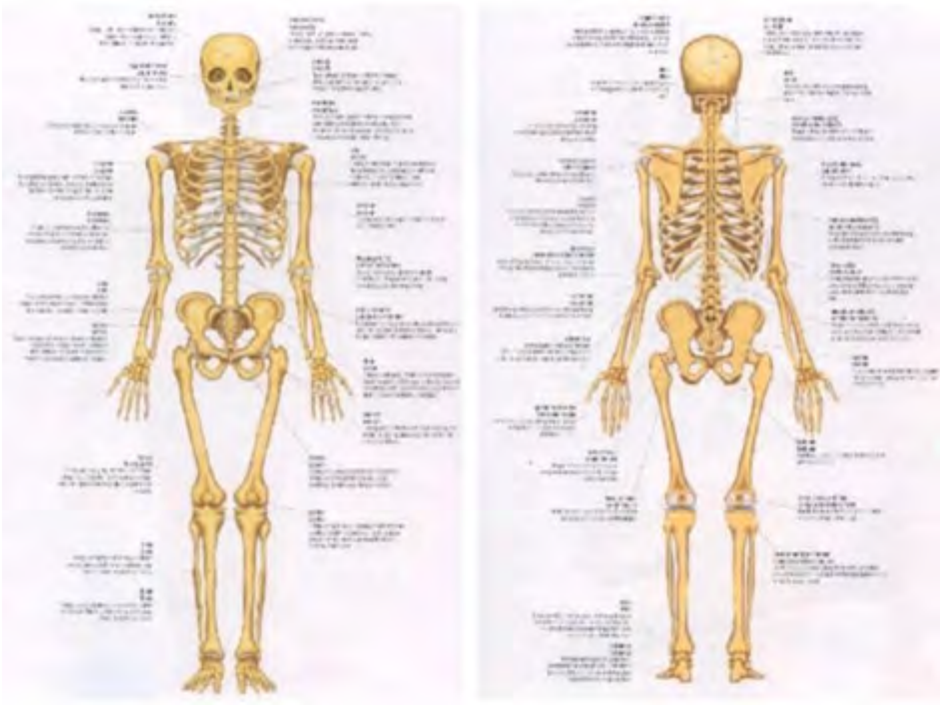
Rangka manusia dapat dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu (1) bagian poros tubuh (*aksial*) dan (2) bagian alat gerak (*apendikular*). Bagian aksial terdiri dari 80 tulang (pada manusia dewasa). Sedangkan bagian *apendikular* terdiri dari 126 tulang (pada manusia dewasa).

Secara anatomis bagian tulang terdiri dari:

1) Kelompok tulang kepala atau tengkorak (*cranium)*.
   Kelompok tulang kepala berfungsi untuk melindungi otak dan mempunyai 8 keping tulang yang berdiri sendiri dan disambungkan melalui *ligamentum* (sendi tak bergerak), yaitu:
   a) Orbit; berfungsi untuk melindungi kedua bola mata.

b) Tulang hidung; berfungsi untuk menyokong jaringan hidung yang lembut.
c) Lubang telinga; berfungsi untuk melindungi bagian dalam telinga.
5) Rahang atas (atau *maksila*); berfungsi menyokong barisan gigi atas.
6) Rahang bawah (atau *mandibula*); berfungsi menyokong barisan gigi bawah. Rahang bawah dapat bergerak, berfungsi untuk menguyah makanan, berbicara, dan sebagainya.
7) Foramen magnum; berfungsi untuk menyambung tengkorak dengan tulang belakang.

2) 7 buah ruas tulang tengkuk atau leher *(Vertebra Cervicalis)*
3) 12 buah ruas tulang bagian dada (*Vertebra Thoracalis)*
4) 5 buah ruas tulang pinggang *(Vertebra Lubalis)*
5) 5 buah ruas yang bersatu tulang kelangkang *(Os Sacrum)*
6) 4 buah ruas yang bersatu tulang ekor *(Os Coccygis)*
7) Kelompok tulang tangan*(Extremitas Superior)*
   a) Tulang hasta (*os ulna*)
   b) Tulang pengumpil (*os radius*)
   c) Tulang pergelangan tangan (*os carpal*)
   d) Tulang telapak tangan (*os metacarpal*)
   e) Tulang jari tangan (*os phalanges manus*)
8) Kelompok tulang kaki *(Extremitas Inferior)*
   a) Tulang paha (*os femur*)
   b) Tulang tempurung lutut (*os patella*)
   c) Tulang kering (*os tibia*)
   d) Tulang betis (*os fibula*)
   e) Tulang pergelangan kaki (*os tarsal*)
   f) Tulang telapak kaki (*os metatarsal*)
   g) Tulang jari kaki (*os phalanges pedis*)
9) Kelompok tulang dada
   a) Hulu (*os manubrium sterni*)
   b) Badan (*os corpus sterni*)
   c) Taju pedang (*os xiphoid prosesus*)
   d) Tulang rusuk (*os costae*)
   e) Tulang rusuk sejati (*os costae vera*)
   f) Tulang rusuk palsu (*os costae sporia*)
   g) Tulang rusuk melayang (*os costae fluctuantes*)



Gambar 22. Sistem Kerangka Manusia

Rangkaian kerangka yang dihubungkan dengan tulang punggung adalah pengikat bahu (gelang bahu) terdiri dari dua buah tulang selangka dan dua buah tulang belikat (bagian atas), rongga dada dan gelang panggul atau biasa disebut pinggul (bagian bawah). Tulang punggung atau tulang belakang sangat mempengaruhi pembentukan seluruh tubuh. Apabila tulang punggung ditegangkan, maka koordinasi dan aliran gerak tubuh dapat terhalang (terganggu).

c. Sendi

Gerak tubuh manusia dipengaruhi sendi tubuh. Sendi adalah hubugan yang terbentuk antara dua tulang. Sendi dikelompokkan menjadi 3 bagian yaitu; (a) sendi *Fibrus,* (b) sendi tulang rawan, dan (3) sendi *sinovil.* Sendi *Fibrus* yaitu sendi yang tak dapat bergerak, maka tidak mungkin terjadi pergerakan antar tulang. Contoh: sendi tulang pipih tengkorak. Sendi Tulang Rawan yaitu sendi dengan sedikit gerakan, sedikit persendian, dan dipisahkan oleh tulang rawan. Contoh: sendi yang terdapat pada *simfilis* dan *pubis*, untuk mempersatukan tulang *pubis.* Sendi *sinovil* atau *diartroses* yaitu sendi yang dapat bergerak bebas.

Sendi *sinovil* dibagi menjadi 6 jenis yaitu: (1) Sendi datar atau geser yaitu sendi yang memiliki dua permukaan datar dari tulang saling meluncur antara satu tulang dengan yang lain. Contoh sendi *carpus,* sendi *tarsus.* (2) Sendi putar yaitu sendi yang memiliki ujung bulat tepat masuk ke dalam rongga cawan atau mangkuk tulang lain yang dapat bergerak ke segala jurusan. Contoh sendi bahu, sendi pinggul. (3) Sendi engsel yaitu sendi yang memiliki satu permukaan yang diterima oleh tulang lainnya sedemikian rupa sehingga hanya memberi kemungkinan gerakan dalam satu bidang saja. Contoh sendi siku. (4) Sendi *Condiloid* yaitu sendi yang mirip dengan sendi engsel tetapi dapat bergerak dalam dua bidang, ke belakang dan ke depan, ke samping, dan ke tengah tetapi tidak rotasi. Contoh sendi pergelangan tangan. (5) Sendi poros atau putar yaitu sendi yang hanya mungkin melakukan putaran seperti pada gerakan kepala, dan (6) Sendi Pelana yaitu sendi yang timbal balik menerima. Contoh antara *trapezium* dan tualng *metacarpal* pertama dari ibu jari yang memberi kebebasan bergerak.

6. Teknik Olah Tubuh Dasar

a. Teknik Olah Tubuh

Teknik olah tubuh adalah teknik mendayagunakan latihan olah tubuh agar mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan tujuan latihan. Hal inilah yang membedakan antara latihan olah tubuh dengan bergerak tanpa tujuan. Dengan teknik olah tubuh, maka tata urutan gerak tubuh diurutkan sesuai dengan struktur kerangka dan persendian tubuh manusia. Selain itu, harus dilakukan pengukuran denyut nadi latihan. Pengukuran denyut nadi sangat penting, karena dengan mengetahui denyut nadi, maka akan diketahui tahap apa yang perlu dilakukan latihan.

Teknik olah tubuh dimulai dari pengechekan kesiapan peserta latihan, baik chek fisik maupun psikis. Chek fisik dimulai dari pengukuran denyut nadi, dan pengecekan suhu tubuh. Pengecekan psikis dimulai dari pengecekan kesiapan diri dan konsentrasi peserta pelatihan. Setelah pengecekan fisik dan psikis, kemudian menentukan langkah pelatihan. Langkah pelatihan bisa dimulai dari jalan bebas untuk meningkatkan denyut nadi latihan (tetapi ketika dicek sudah menunjukan denyut nadi latihan, maka latihan bisa langsung dimulai).

Pelatihan olah tubuh dimulai dengan peregangan, baik peregangan otot maupun peregangan sendi. Peregangan otot harus dilakukan, karena otot sebelum latihan dalam keadaan statis dan perlu didinamiskan agar tidak terjadi cedera otot, begitu juga pada persendian tubuh. Pada peregangan, gerak maupun peregangan otot dimulai dari peregangan dengan irama yang lambat tetapi mengacu pada titik maksimal. Peregangan otot maupun persendian bisa dimulai dari tubuh bagian atas maupun tubuh bagian bawah. Kalau dimulai dari tubuh bagian atas, bisa dimulai dari otot dan persendian leher, kemudian tangan, bahu, torso, pingang dan pinggul, lutut, dan pergelangan kaki. Kalau dimulai dari tubuh bagian bawah, maka dimulai dari pergelangan kaki sampai dengan otot dan persendian leher.

Latihan ini dilakukan setelah latihan peregangan. Latihan inti adalah latihan olah tubuh sesuai dengan yang disepakati, misalnya latihan olah tubuh ketahanan, keterampilan, dan kelenturan. Latihan olah tubuh ketahanan adalah semua serial gerak atau pose yang dilatihkan bertujuan akhir pada ketahanan dan kekuatan tubuh. Latihan tubuh keterampilan adalah latihan olah tubuh yang bertujuan pada penguasaan keterampilan tertentu, misalnya gerak tari, akrobat, maupun beladiri. Latihan olah tubuh kelenturan adalah latihan serial gerak yang bertujuan untuk melenturkan persendian dan otot tubuh.

Latihan pendinginan dilakukan setelah latihan tubuh inti. Latihan pendinginan dilakukan untuk memberi kesempatan otot dan persendian menyerap hasil latihan olah tubuh inti. Gerak pada latihan pendinginan dilakukan hampir sama dengan gerak latihan peregangan, hanya durasinya dikurangi menjadi setengah latihan peregangan. Dan yang terakhir adalah relaksasi, dilakukan dengan tujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh dengan cara mengatur nafas. Relaksasi juga bertujuan untuk mengembalikan denyut nadi normal.

b. Pengukuran Denyut Nadi

Pengukuran denyut nada sebelum melakukan latihan harus dilakukan. Mengetahui denyut nadi sebelum latihan fisik sangat dianjurkan, karena berhubungan dengan kerja jantung. Cara menghitung denyut nadi yaitu penghitungan di leher dan penghitungan dipergelangan tangan bagian dalam. Penghitungan dipergelangan tangan bagian dalam lebih dianjurkan untuk perhitungan lebih tepat. Cara penghitungan dipergelangan tangan

yaitu letakkan jari tengah di atas pergelangan tangan bagian dalam (di bawah tulang pergelangan tangan) segaris dengan ibu jari. Penghitungan dilakukan selama 6 detik dan hasilnya dikalikan 10, atau peghitungan dilakukan selama 10 detik dan hasilnya dikalikan 6.

Tabel 1. Konversi denyut nadi

6 Detik Hitungan	Denyut Nadi per Menit
5	50
6	60
7	70
8	80
9	90
10	10
11	110
12	120
13	130
14	140
15	150
16	160
17	170
18	180
19	190
20	200
Dan Seterusnya	**Dan Seterusnya**

Tabel 2. Denyut nadi latihan sesuai umur

Umur (Tahun)	Denyut Nadi Maksimal	Denyut Nadi Latihan
20	200	130 - 170
25	195	127 - 166
30	190	123 - 162
35	185	120 - 157
40	180	117 - 153
45	175	114 - 149
50	170	110 - 145
55	165	107 - 140
60	160	104 - 136
65	155	101 - 132

Keterangan: Denyut Nadi Maksimal = 220 – umur
Denyut Nadi Latihan = 65-85 x DNM

c. Pemanasan atau Peregangan

Peregangan atau pemanasan *(warm-up)* yaitu serial gerakan tubuh untuk meningkatkan sirkulasi dan meregangkan otot secara bertahap. Pedoman sebelum melakukan pemanasan dan latihan tubuh adalah:

1) Cobalah selalu konsentrasi dan santai, jangan menahan nafas, dan bernafaslah secara normal.
2) Mulailah dengan tingkat hitungan yang sedikit kemudian meningkat kehitungan yang banyak sesuai dengan tahapan. Misalnya dalam satu seri latihan dimulai dengan 8 hitungan kemudian pada tahap berikutnya ditingkatkan 2 x 8 hitungan sampai banyak hitungan.
3) Konsentrasi pada latihan, jangan biarkan pikiran lain memecah konsentrasi kita. Rasakan setiap pergerakan otot dan tulang-tulang kita selama latihan.
4) Lakukanlah pemanasan dengan cara yang halus dan jangan melakukan latihan dengan gerakan yang disentak-sentak.
5) Usahakan latihan berurutan, bisa dimulai dari bagian bawah tubuh menuju ke atas, bisa juga dimulai dari atas menuju ke bagian bawah tubuh.

Peregangan atau pemanasan bertujuan mempersiapkan kesiapan otot dan persendian untuk menerima pelatihan yang lebih optimal. Otot dan persendian dalam keadaan normal hanya mampu menerima perlakukan secara normal, maksudnya belum siap menerima kontraksi lebih. Peregangan atau pemanasan membuat otot dan persendian menjadi elastis, sehingga ketika melakukan latihan inti, otot dan persendian sudah merasa siap. Kesiapan otot dan persendian akan meminimalkan cedera otot dan persendian ketika melakukan latihan inti, yang biasa terjadi kontraksi otot dan persendian secara tiba-tiba. Pemeran dianjurkan melakukan peregangan atau pemanasan sebelum latihan inti yang bertujuan untuk mempersiapkan elastisitas otot dan persendian atau membuat otot dan persendian merasa hangat, sehingga siap dikontraksikan secara optimal.

d. Latihan Inti

Latihan inti adalah melakukan serangkaian gerak yang telah disusun sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan inti tidak sama dengan latihan yang lain dan tidak hanya terdiri satu serial gerak tubuh. Hal ini yang membedakan antara serial gerak pada latihan peregangan, dan pendinginan dengan latihan inti. Gerakkan pada latihan inti harus disesuaikan dengan paket latihan inti. Misalnya latihan inti ketahanan, maka serial gerak latihan harus yang bertujuan untuk melatih ketahanan otot dan persendian. Latihan inti elastis atau kelenturan adalah serial gerak yang dilatihkan dengan tujuan melatih kelenturan otot dan persendian. Sedang untuk latihan olah tubuh keterampilan, harus dilatihkan untuk gerak pada penguasaan keterampilan gerak, misalnya tari, akrobat, dan bela diri.

Pedoman melakukan latihan olah tubuh inti adalah:

1) Lakukan latihan gerakkan dengan tempo yang lambat menuju gerak cepat, ini berlaku untuk latihan olah tubuh kelenturan, ketahanan, dan keterampilan.
b) Lakukan latihan gerakkan secara bertahap
c) Lakukan latihan dari gerakkan mudah ke rumit.
d) Lakukan gerakkan paket sesuai dengan paket.
e) Lakukan secara berpasangan atau berkelompok, bila latihan membutuhkan berpasangan atau berkelompok.
f) Lakukan secara berulang-ulang sampai paket gerakkan yang dilatihkan terkuasai.

Latihan olah tubuh inti bertujuan untuk penguasaan paket gerakkan yang telah ditentukan. Paket gerakkan untuk menunjang keahlian seorang pemeran. Latihan inti dilakukan karena tuntutan karakter peran yang hendak dimainkan. Misalnya, dalam satu pementasan, mewajibkan seorang pemeran harus menari atau beladiri, maka pemeran harus hisa menari atau beladiri. Latihan olah tubuh inti dapat menambah kompetensi seorang pemeran, artinya dia akan menjadi pemeran yang memiliki nilai lebih bila dibandingkan dengan pemeran lain. Untuk menjadi seorang pemeran yang baik, maka wajib melakukan latihan inti, minimal satu latihan olah tubuh inti, agar enak ditonton ketika memeran peran yang dimainkan.

d. Pendinginan

Pendinginan atau peredaan *(warm-down)* yaitu serial pendek gerakan latihan yang bertujuan untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh. Pengenduran otot dilakukan untuk memperbaiki kelenturan tubuh yang menegang akibat latihan inti.

Sasaran latihan ini adalah:

1) Mengakhiri setiap latihan dengan suasana yang menyenangkan.
2) Menetapkan suatu serial gerakan dengan tujuan mempertahankan penambahan sirkulasi ringan, meregangkan otot, dan melancarkan peredaran darah, dan menstabilkan pernafasan.
3) Memperbaiki kesadaran diri dari kebutuhan otot.

Pendinginan setelah melakukan olah tubuh inti sangat dianjurkan. Otot dan persedian perlu dikembalikan pada kondisi semula setelah melakukan pelatihan inti. Pada saat latihan inti, otot dan persendian menerima perlakukan berlebih dari keadaan normal. Kalau keadaan ini tidak dikembalikan pada kondisi semula, maka otot dan persendian akan terasa kejang dan merasa capek (sakit). Untuk menghindari hal tersebut, maka otot dan persendian perlu diberi waktu untuk mengembalikan dalam keadaan normal kembali. Waktu yang diperlukan untuk mengembalikan otot dan persendian dalam keadaan normal disebut pendinginan atau peredaaan. Tujuan lain pendinginan adalah menormalkan denyut nadi latihan menuju denyut nadi normal. Pendinginan juga memberi waktu otot dan persendian untuk menyerap hasil latihan inti.

7. Olah Tubuh Ketahanan

Olah tubuh ketahanan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu peregangan atau pemanasan, inti, dan pendinginan atau peredaan. Latihan olah tubuh ketahanan dan latihan olah tubuh, dianjurkan diakhiri dengan relakasasi. Relaksasi olah tubuh ketahanan bisa menggunakan relaksasi yoga. Pedoman olah tubuh ketahanan adalah:

- Konsentrasi dan konsekuen dalam latihan.
- Ajaklah teman sebagai patner atau pengawas latihan.
- Untuk latihan gerak tertentu, pergunakan matras sebagai pelindung dan alas latihan.
- Lakukan dengan rileks dan jangan terburu-buru. Prinsip dasar latihan adalah pengulangan secara rutin.
- Lakukan relaksasi di akhir olah tubuh ketahanan.

a. Peregangan atau Pemanasan

1) Pemanasan Jari dan Pergelangan Tangan

a) Pautkan jari-jari tangan satu sama lain, putar telapak tangan menjauhi tubuh, luruskan lengan dan regangkan selama 8 hitungan.

b) Tekan telapak tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 8 hitungan.

c) Tekan punggung tangan bersamaan dan regangkan pergelangan tangan, pertahankan selama 8 hitungan.







Gambar 23. Pemanasan jari dan pergelangan tangan

2) Pemanasan Siku
   a) Fleksi siku dengan cara tangan kiri memegang pergelangan tangan kanan dan melipat tangan kanan sampai jari tangan kanan menyentuh pundak, pertahankan sampai 8 hitungan. Lakukan bergantian tangan kanan yang memegang pergelangan tangan kiri.
   b) Ekstensi siku dengan cara menjulurkan tangan kanan luruske depan dan tangan kiri menyangga siku tangan kanan, pertahankan selama 8 hitungan. Lakukan bergantian dengan tangan kiri.



Gambar 24. Pemanasan siku

3) Pemanasan Bahu
   a) Silangkan lengan di depan tubuh dan genggamlah bahu yang berlawanan, pertahankan selama 8 hitungan.
   b) Letakkan siku kanan di belakang kepala dan gunakan tangan kiri untuk membuat topangan regangan, pertahankan selama 8 hitungan.
   c) Letakkan siku kiri di belakang kepala dan gunakan tangan kanan untuk membuat topangan regangan, pertahankan selama 8 hitungan.
   d) Letakkan satu tangan di atas kepala dan di belakang punggung. Cobalah untuk mempertemukan jari-jari tangan, buatlah regangan dan tahan selama 8 hitungan dan lakukan bergantian.





Gambar 25. Pemanasan bahu

4) Pemanasan Leher
   a) Letakkan kepala di atas bahu kiri dan tahan selama 8 hitungan.
   b) Letakkan kepala di atas bahu kanan dan tahan selama 8 hitungan.
   c) Putar dagu atau tengok ke bahu kiri dan tahan selama 8 hitungan.
   d) Putar dagu atau tengok ke bahu kanan dan tahan selama 8 hitungan.
   e) Tarik kepala sejauh mungkin ke depan dan letakkan dagu di atas dada dan tahan selama 8 hitungan.
   f) Tarik kepala sejauh mungkin ke belakang, sentuhkan belakang kepala ke bahu dan tahan selama 8 hitungan.





Gambar 26. Pemanasan leher

5) Pemanasan Batang Tubuh
   a) Kedua tangan di pinggang dan bengkokkan badan ke samping kanan, tahan selama 8 hitungan.
   b) Kedua tangan di pinggang dan bengkokkan badan ke samping kiri, tahan selama 8 hitungan.
   c) Kedua tangan di pinggang dan bengkokkan badan ke belakang, tahan selama 8 hitungan.
   d) Kedua tangan di pinggang dan bengkokkan ke depan, tahan selama 8 hitungan.



Gambar 27. Pemanasan batang tubuh

6) Pemanasan Tungkai Kaki dan Punggung
   a) Berdiri mengangkang sejauh ± 80 – 100 Cm, capailah tungkai kaki kanan, tahan selama 8 hitungan.

b) Berdiri mengangkang sejauh ± 80 – 100 Cm, capailah tungkai kaki kiri, tahan selama 8 hitungan.
c) Berdiri mengangkang sejauh ± 80 – 100 Cm, capailah bagian tengah dengan membungkukan badan ke depan, tahan selama 8 hitungan.
d) Kedudukan jongkok dengan bertumpu pada ujung telapak kaki, telapak tangan menempel alas dan tangan lurus di sisi luar kanan dan kiri tubuh, tahan selama 8 hitungan.
e) Kedudukan duduk, telapak kaki menapak sempurna pada alas, dan telapak tangan menempel atau menyentuh pada alas, tahan selama 8 hitungan.
f) Telapak kaki menapak sempurna pada alas, badan membungkuk, jari tangan memegang erat pergelangan kaki dan kepala mencium lutut, tahan selama 8 hitungan.



Gambar 28 . Pemanasan tungkai dan punggung

7) Pemanasan Pergelangan Kaki, Tungkai, Punggung
   a) Fleksikan pergelangan kaki kanan, gunakan kedua tangan untuk memberikan tekanan regangan, tahan selama 8 hitungan.
   b) Ekstensikan pergelangan kaki kanan, gunakan kedua tangan untuk melemaskan, tahan selama 8 hitungan.
   c) Fleksikan pergelangan kaki kiri, gunakan kedua tangan untuk memberikan tekanan regangan, tahan selama 8 hitungan.
   d) Ekstensikan pergelangan kaki kiri, gunakan kedua tangan untuk melemaskan, tahan selama 8 hitungan.
   e) Fleksikan lutut tungkai kanan, gunakan kedua tangan untuk menarik lutut ke dada, dan tahan selama 8 hitungan.
   f) Ekstensikan lutut tungkai kanan, gunakan kedua tangan untuk menjauhkan lutut dari dada, dan tahan selama 8 hitungan.
   g) Fleksikan lutut tungkai kiri, gunakan kedua tangan untuk menarik lutut ke dada, dan tahan selama 8 hitungan.
   h) Ekstensikan lutut tungkai kiri, gunakan kedua tangan untuk menjauhkan lutut dari dada, dan tahan selama 8 hitungan.





Gambar 29. Pemanasan pergelangan kaki, tungkai, punggung

Variasi: dalam latihan pemanasan bisa dilakukan dengan cara bergerak membentuk angka 8 (delapan) dengan anggota badan. Angka delapan adalah angka yang tidak punya awal dan akhir, maka sangat baik untuk latihan pemanasan. Latihan ini merupakan latihan pemanasan secara ritmis. Teknis latihan ini adalah sebagai berikut:

Buatlah angka 8 (delapan) dengan anggota badan kita mulai dari kepala sampai jari kita. Misalnya membuat angka 8 dengan kepala, berarti kita sedang melaksanakan latihan pemanasan bagian leher. Membuat angka 8 dengan tangan, berarti kita sedang melakukan latihan pemanasan pada bagian siku dan bahu kita, dan seterusnya.

b. Inti

Olah tubuh ketahanan adalah toleransi otot terhadap stress dimana otot dapat mempertahankan penampilan pada beban kerja tertentu. Latihan inti bertujuan untuk mengembangkan kekuatan respon otot. Dalam latihan olah tubuh ketahanan difokuskan pada kekuatan otot perut, tangan, dan kaki.

1) Latihan Tangan
   a) *Push up* dengan kaki rapat di lantai, lakukan selama 8 hitungan.
   b) *Push up* dengan kaki terbuka di lantai, lakukan selama 8 hitungan.
   c) *Push up* dengan dua tangan dan kedua kaki jinjit dan lakukan selama 8 hitungan.
   d) *Push up* dengan kedua tangan dan salah satu kaki diangkat dan lakukan selama 8 hitungan.



Gambar 30 . inti ketahanan lengan, bahu dan dada

2) Latihan Kaki, Lutut dan Tangan
   a) Posisi duduk satu kaki diangkat tahan 2 detik, lakukan 8 hitungan dan kaki bergantian.
   b) Posisi duduk, kaki dan tangan dibuka dan ditutup, lakukan 8 hitungan dan bergantian.
   c) Posisi terlentang, kaki dan tangan dibuka dan ditutup, lakukan 8 hitungan dan bergantian.

d) Posisi berdiri pada lutut, badan tegap dan condongkan ke belakang tahan 2 detik dan kembali tegap, lakukan 8 hitungan.

e) Posisi tidur miring topang badan dengan satu tangan, angkat dan turunkan badan, lakukan 8 hitungan dan bergantian.











Gambar 31. Latihan kaki, lutut, dan tangan

3) Latihan Otot Perut
   a) Posisi telungkup dan naikkan badan bagian atas, lakukan 8 hitungan
   b) Posisi telungkup dan naikkan badan bagian bawah, lakukan 8 hitungan
   c) Posisi terlentang dan lakukan kayang dengan topangan bahu dan kepala
   d) Posisi terlentang dan lakukan kayang dengan topangan kaki dan tangan, lakukan 8 hitungan
   e) Posisi terlentang dan lakukan kayang dengan topangan kaki dan tangan, angkat salah satu kaki, lakukan 8 hitungan secara bergantian





Gambar 32. Latihan otot perut

4) Latihan Otot Perut dan Pinggang
   a) Posisi terlentang dan lakukan sit-up, lakukan 8 hitungan.
   b) Posisi terlentang dan angkat kaki tegak lurus, tangan terbuka di samping badan, turun kaki ke samping kanan dan kiri bergantian, lakukan 8 hitungan.
   c) Posisi terlentang dan cium lutut dalam-dalam, lakukan 8 hitungan.
   d) Posisi terlentang dan cium lutut dalam-dalam dengan tungkai diangkat melampui kepala, lakukan 8 hitungan.
   e) Posisi terlentang dan tungkai diangkat terbuka melampaui kepala, lakukan 8 hitungan.





Gambar 33. Latihan otot perut dan pinggang

c. Pendinginan atau Peredaan

Pendinginan atau peredaan *(warm-down)* yaitu serial pendek gerakan latihan yang bertujuan untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh. Pengenduran otot-otot dilakukan untuk memperbaiki kelenturan tubuh yang menegang akibat latihan inti. Program latihan pendinginan adalah:

1) Berdiri tegak, kaki dibuka $\pm$ 60 cm, badan condong ke kiri, kaki kanan lurus dan kaki kiri agak ditekuk ke bawah, tangan kanan lurus ke atas di samping kepala dan tangan kiri ditempelkan pada paha kaki kiri, tahan sampai 8 hitungan. Ganti badan condong ke kanan.



Gambar 34. Pendinginan kaki dan sisi luar badan

2) Posisi berdiri tetapi badan tegak di tengah dan kedua lengan direntangkan ke kiri dan ke kanan lurus bahu, kaki agak ditekuk ke bawah dan lakukan gerakan mengeper ke atas dan bawah, lakukan selama 8 hitungan.



ambar 35. Pendinginan kaki dan tangan

3) Posisi berdiri, kedua tangan lurus ke atas kepala dan condongkan badan ke kiri, tahan sampai 8 hitungan. Ganti badan condong ke kanan dengan hitungan yang sama.



Gambar 36. Pendinginan tangan dan sisi luar badan

4) Posisi berdiri, silangkan tangan kanan sejajar bahu di depan dada ke arah kiri dan tangan kiri membantu peregangan tepat pada siku, tahan sampai 8 hitungan. Ganti tangan kiri sejajar bahu di depan dada ke arah kanan dan tangan kanan membantu peregangan tepat pada siku, tahan sampai 8 hitungan.



Gambar 37. Pendinginan tangan

5) Posisi berdiri, tangan kanan lurus ke atas di samping kepala dan tangan kiri menekan kepala kearah kiri, tahan sampai 8 hitungan. Ganti tangan kiri lurus dan tangan kanan menekan kepala ke arah kanan dengan hitungan yang sama.



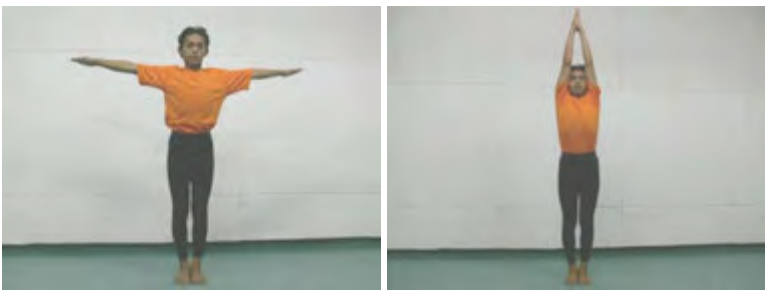
Gambar 38. Pendinginan leher

6) Posisi berdiri, langkahkan kaki kanan ke kanan, lutut kanan ditekuk serong kanan, kaki kiri bertumpu pada tumit, badan condong ke kanan, kedua telapak tangan menempel di atas kedua paha dan ayunkan ke bawah sampai 8 hitungan. Ganti dengan kaki kiri langkahkan ke kiri, lutut kiri ditekuk serong kiri, kaki kanan bertumpu pada tumit, badan condong ke kiri, kedua telapak tangan menempel di atas kedua paha dan ayunkan ke bawah sampai 8 hitungan.



Gambar 39. Pendinginan lutut dan tumit

7) Posisi berdiri, tangan di samping badan, mulai tangan diangkat lurus ke atas kepala sambil menghirup napas dalam 4 hitungan dan menurunkan tangan sambil menghembuskan napas dalam 4 hitungan. Lakukan gerakan ini 4 kali dan gerakan yang terakhir dibarengi dengan menutup kaki.



Gambar 40. Pendinginan dengan pernafasan

d. Relaksasi

Relaksasi adalah memposisikan tubuh dalam kondisi rileks, dan tanpa tegangan. Meskipun tubuh rileks bukan berarti berada dalam keadaan pasif (tanpa bergerak). Relaksasi melepaskan kekangan yang ada dalam tubuh melalui gerakan lembut yang teratur. Keteraturan gerak seirama dengan nafas sehingga ketegangan otot tubuh kembali mengendur. Relaksasi merupakan hal penting bagi pemeran. Otot tubuh yang menegang membawa

dampak kurang baik bagi emosi sehingga mempengaruhi konsentrasi.

Pemeran pemula biasanya sulit bersikap rileks. Hal ini disebabkan ketidaksiapan fisik dan emosi saat berada di hadapan penonton. Dengan kata lain, dalam keadaan rileks, aktor akan menunggu dengan tenang dan sadar dalam mengambil tempat dan melakukan akting. Konsentrasi adalah tujuan utama untuk mencapai kondisi kontrol mental dan fisik diatas panggung.

Bentuk relaksasi yang di lakukan relaksasi harus sesuai dengan keadaan pikiran. Relaksasi bisa dilakukan dengan tai-chi atau yoga. Pada sub bab ini akan dibahas relaksasi dalam bentuk yoga. Yoga adalah seni daya tubuh yang dilakukan melalui perpaduan antara pernafasan, pose tubuh, dan konsentrasi sehingga jiwa dan pikiran kita menjadi rilaks. Pose tubuh yoga disebut *asana*. Dasar yoga yang perlu diperhatikan adalah : cinta kasih, kejujuran, kesederhanaan, kesucian, dan tidak gila hormat. Yoga selain sebagai relaksasi juga bisa menyembuhkan penyakit.

Pedoman melakukan relaksasi adalah:

1) Konsentrasi pada nafas, rasakan perjalanan udara dari hidung, tenggorokan, dan paru-paru.
2) Santai dan kendorkan pikiran, otot jangan ada yang mengganggu, dan terjadi ketegangan.
3) Gunakan nafas segitiga, yaitu menghirup, menahan, dan menghembuskan nafas dengan hitungan yang sama.
4) Pilihlah pose yang sesuai dengan kemampuan, jangan memaksakan suatu pose tetapi tidak merasa nyaman.

Pose yoga yang dapat digunakan untuk latihan relaksasi antara lain:

1) *Dhanurasana* (Pose Busur)
    a) Posisi badan telungkup kaki dilipat ke atas, nafas biasa.
    b) Tangan menarik kaki yang dilipat sehingga posisi badan seperti busur, goyangkan badan bertumpu pada perut.
    c) Ketika menarik dan mengoyangkan badan, nafas ditahan.
    d) Pergunakanlah nafas segitiga, yaitu menarik, menahan, dan menghembuskan nafas dengan hitungan sama. Misalnya menarik nafas dengan 10 hitungan, menahan dengan 10 hitungan dan menghembuskan 10 hitungan



Gambar 41. Pose busur

2) *Garudasana* (Pose Garuda)
   a) Posisi duduk kaki dilipat saling menumpuk, tarik nafas diiringi dengan posisi tangan membentang lurus di kanan dan kiri tubuh.
   b) Tahan nafas, terus menarik tangan dalam posisi menyembah sambil menghembuskan nafas. Lakukan paling sedikit 8 kali.



Gambar 42. Pose garuda

3) *Pavartasana* (Pose Gunung)
   a) Posisi duduk kaki dilipat saling menumpuk, tangan diangkat lurus di atas kepala. Ketika mengangkat tangan diiringi dengan menarik nafas.
   b) Condongkan badan ke kanan sambil menahan nafas.

c) Posisi tubuh lurus kembali dan menurunkan tangan sambil menghembuskan nafas.
d) Ulangi posisi dan gerak tersebut dengan badan condong ke kiri. Lakukan secara bergantian sebanyak 8 kali ke kanan dan kiri.



Gambar 43. Pose gunung

4) *Sirshasana* (Rajanya Pose)
   a) Posisi duduk dengan kaki sebagai alas, tarik nafas, dan tahan.
   b) Posisi sujud dengan tangan membentuk segi tiga di samping kepala, angkat badan dan kaki pelan-pelan ke atas sampai lurus.
   c) Posisi terbalik (kepala di bawah dan kaki di atas) hembuskan nafas. Pada posisi ini kita bernafas segi tiga yaitu tarik, tahan, hembuskan.
   d) Pada tahap awal lakukan beberapa menit tetapi semakin sering dilakukan, hitungan waktunya semakin ditambah.
   e) Kalau belum ada keseimbangan minta bantuan teman untuk memegangi kaki.



Gambar 44. Pose sirshasana

5) *Sarvangasana*
   a) Posisi tidur terlentang, tangan di samping badan, angkat kaki ke atas sambil menghirup udara.
   b) Posisi berdiri pada pundak dan leher. Nafas ditahan dan hembuskan. Pernafasan menggunakan pernafasan segitiga.
   c) Lakukan yoga dari waktu yang pendek ke waktu yang panjang.





Gambar 45. Pose sarvangasana

6) *Matyasana* (Pose Ikan)
   a) Posisi duduk dengan kaki dilipat saling menumpuk, tangan di samping badan, diteruskan merebahkan diri dengan kaki masih saling terkait.
   b) Tangan di samping badan mengangkat pinggang agar kedudukan dada lebih tinggi. Tangan setelah mengangkat kemudian dipakai sebagai alas kepala.
   c) Lakukan dengan pernafasan segitiga sebanyak 10 – 15 kali pernafasan.

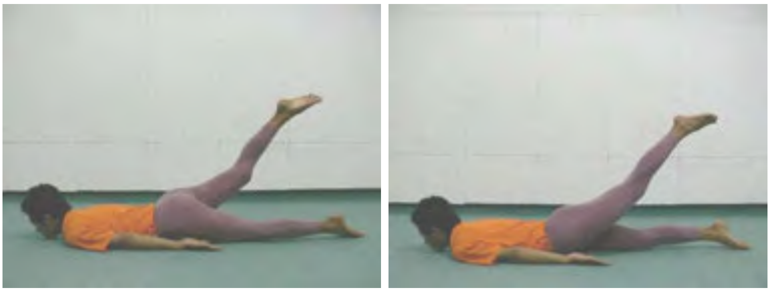





Gambar 46. Pose ikan

7) *Salabhasana* (Pose Belalang)
   a) Posisi tubuh telungkup rata dengan lantai, kedua tangan santai di samping badan dan menghirup nafas.
   b) Angkat kaki kanan ke atas dan nafas ditahan. Ketika kaki diturunkan maka nafas dihembuskan
   c) Lakukan dengan kaki bergantian.





Gambar 47. Pose belalang

8) *Bhujangasana* (Pose Cobra)
   a) Posisi tubuh telungkup rata dengan lantai, tangan dilipat di samping badan.
   b) Tangan mendorong dada dan kepala tegak. Dorongan diusahakan sampai tangan tegak lurus. Ketika tangan mendorong kita menghirup nafas terus ditahan. Ketika tangan diturunkan kita menghembuskan nafas.
   c) Lakukan sampai 10 – 15 kali nafas.



Gambar 48. Pose cobra

9) *Suryanamaskar* (Pose Hormat pada Cahaya)
   a) Posisi berdiri, tangan posisi menyembah di dada, dan menghirup nafas panjang.
   b) Tangan dibuka dan ayunkan ke belakang sambil menahan nafas.
   c) Tangan diayunkan ke depan sampai menyentuh lantai sambil menghembuskan nafas.
   d) Posisi jongkok dan kaki kiri ditarik ke belakang sedangkan kedua tangan menahan berat tubuh sambil menghirup nafas panjang.
   e) Posisi *push-up* sambil menahan nafas.
   f) Posisi *push-up* yang diturunkan hanya pada tangan sambil menghembuskan nafas.

g) Posisi tubuh diteruskan dengan pose kobra sambil menarik nafas panjang.
h) Pose kobra dan menarik pinggul ke atas sehingga tangan dan kaki dalam keadaan lurus sambil menahan nafas.
i) Kaki kanan dimajukan sampai tertekuk turun sambil menghembuskan nafas.
j) Bangkit sampai seperti posisi ketiga sambil menghirup nafas.
k) Posisi bangkit dan tangan diangkat ke atas sampai belakang sambil menahan nafas.
l) Posisi berdiri dan menurunkan tangan sammbil menghembuskan nafas. Lakukan latihan sebanyak 8 kali.





Gambar 49. Pose suryanamaskar

E. Rangkuman

Pemeran adalah seniman yang menciptakan peran yang digariskan oleh penulis naskah, sutradara, dan dirinya sendiri. Seniman yang bekerja penciptaan harus tahu betul alat dan sarana yang akan dipergunakan untuk pekerjaannya. Alat dan sarana adalah tubuh dan jiwanya sendiri. Tubuh bagi pemeran memiliki fungsi sangat penting karena tubuh dan jiwa merupakan alat untuk mewujudkan peran imajiner yang telah dituliskan oleh penulis lakon. Guna untuk mewujudkan, perlu dilatih dan diberdayagunakan. Pelatihan tubuh pemeran yang dimaksud adalah olah tubuh.

Penguasaan badan bagi pemeran berkaitan erat dengan olah tubuh. Olah tubuh adalah bagaimana cara mendayagunakan organ tubuh untuk mencapai *elastisitas* dan *fleksibelitas* tubuh, sehingga mampu menciptakan gerak yang dibutuhkan dalam memainkan peran. Olah tubuh berkaitan dengan penampilan fisik dan penampilan laku fisik pemeran.

Penampilan fisik pemeran di atas pentas berhubungan dengan penampilan kondisi fisik, tipe watak, sikap, gesture, dan usia peran yang digambarkan. Olah tubuh juga berhubungan dengan penampilan laku fisik yang digariskan oleh penulis teks lakon, sutradara, dan peran yang dimainkan oleh pemeran.

Latihan olah tubuh adalah melatih kesadaran akan tubuh calon pemeran dan bagaimana cara mendayagunakan tubuh untuk kepentingan artistik. Olah tubuh berfungsi membentuk ketahanan otot dan sendi, kelenturan otot dan sendiri, dan pencapaian keterampilan yang dilakukan tubuh. Latihan olah tubuh dilakukan dalam tiga langkah, yaitu: peregangan (pemanasan), latihan inti, dan pendinginan (peredaan).

Kecelakaan bisa saja terjadi pada waktu melakukan olah tubuh. Dalam melakukan aktivitas tubuh, kadang tubuh belum terkontrol atau tubuh belum siap melalukan sehingga mengakibatkan kecelakaan. Kecelakaan dalam olah tubuh bisa terjadi pada persendiaan, tulang, otot, dan luka. Kecelakaan pada persendian antara lain lepas dan bergesernya bonggol persendian. Kecelakaan pada tulang paling parah adalah patah tulang. Kecelakaan pada otot dapat berupa *Hematoma* yaitu perdarahan yang terlihat sebagai pembebanan, terjadi di dalam otot ataupun diantara otot, terasa nyeri terutama bila ditekan atau terjadi gerakkan pada robekan otot *(Strain)*, dan kecelakaan lain pada olah tubuh adalah luka-luka.

Olah tubuh dalam teater dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu olah tubuh ketahanan, olah tubuh kelenturan, dan olah tubuh keterampilan. Olah tubuh ketahanan adalah proses melatih toleransi otot terhadap stress, dimana otot dapat mempertahankan penampilan pada beban kerja tertentu. Olah tubuh kelenturan adalah proses olah tubuh yang ditujukan untuk melatih elastisitas atau kelenturan otot dan persendian pemeran. Olah tubuh keterampilan adalah olah tubuh dengan tujuan menguasai satu kompetensi dari keterampilan tersebut, misalnya beladiri, menari, acrobat, atau senam.

Anatomi tubuh manusia terdiri dari otot, tulang (kerangka), dan sendi (persendian). Otot adalah jaringan konektif yang tugas utama adalah berkontraksi yang berfungsi untuk menggerakan bagian tubuh, baik disadari maupun tidak. Tulang manusia terdiri dari ratusan jenis, antara lain tulang tengkorak, tulang leher, tulang badan, tulang tangan, tulang pinggul, dan tulang kaki. Sendi dikelompokkan menjadi 3 macam yaitu: sendi *Fibrus,* sendi Tulang Rawan, dan sendi *Sinovil.*

Teknik olah tubuh adalah teknik mendayagunakan latihan olah tubuh agar mendapatkan hasil yang maksimal sesuai tujuan dari latihan tersebut. Teknik olah tubuh dimulai dari pengechekan kesiapan peserta latihan, baik chek fisik maupun psikis. Olah tubuh dimulai dari pengecekan

denyut nadi, melakukan peregangan (pemanasan), latihan inti, melakukan pendinginan (peredaan), dan relaksasi. Langkah tersebut bertujuan untuk mendapat hasil yang maksimal dan terhindar dari kecelakaan pada saat olah tubuh.

Langkah melakukan olah tubuh adalah (1) pengecekan denyut nadi latihan, (2) Peregangan atau pemanasan *(warm-up)* untuk meningkatkan sirkulasi dan meregangkan otot secara bertahap, sehingga otot dan persendian siap menerima pelatihan, (3) Latihan inti adalah serangkaian gerak untuk penguasaan paket gerakkan yang telah ditentukan, (4) pendinginan atau peredaan *(warm-down)* yaitu serial pendek gerakan latihan yang bertujuan untuk menyegarkan kembali kondisi tubuh. Tujuan dari pendinginan adalah mengembalikan otot dan persenidian pada kondisi semula atau kondisi normal kembali.

Olah tubuh ketahanan adalah toleransi otot terhadap stress dimana suatu otot dapat mempertahankan penampilan pada beban kerja tertentu. Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kekuatan bagi respon otot. Latihan dimulai dari tangan, jari tangan, latihan perut dan latihan otot perut, dan pinggang.

F. Latihan/Evaluasi

a. Apakah yang anda ketahui tentang olah tubuh?
b. Kenapa pemeran harus melakukan olah tubuh?
c. Bagaimana olah tubuh ketahanan dilakukan?
d. Apa yang perlu diketahui sebelum melakukan olah tubuh? Kenapa hal tersebut perlu diketahui?
e. Apakah yang anda ketahui tentang tubuh manusia?
f. Jelaskan tentang olah tubuh ketahanan.

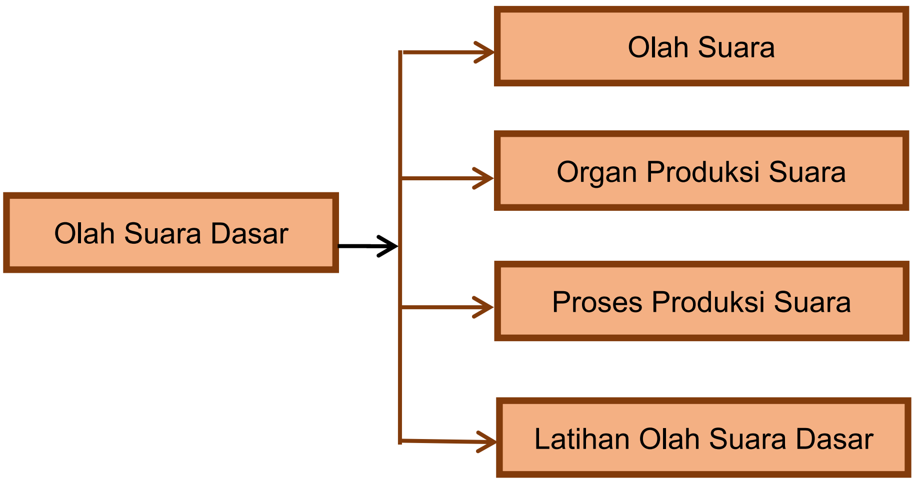
G. Refleksi

a. Manfaat apakah yang anda peroleh setelah mempelajari unit pembelajaran ini?
b. Apakah menurut anda unit pembelajaran ini menambah wawasan mengenai dasar pemeranan?
c. Bagaimana pendapat anda mengenai olah tubuh ketahanan yang ada dalam unit pembelajaran ini?
d. Bagaimana pendapat anda mengenai langkah-langkah latihan olah tubuh ketahanan dalam unit pembelajaran ini?
e. Menurut anda, manfaat apa yang bisa diperoleh dengan mempelajari latihan olah tubuh ketahanan ini?

UNIT PEMBELAJARAN 3

OLAH SUARA DASAR

A. Ruang Lingkup Pembelajaran



B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari unit pembelajaran 3 peserta didik diharapkan mampu:

1. Menjelaskan konsep dasar olah suara.
2. Menjelaskan manfaat olah suara bagi pemeran.
3. Mengemukakan ragam olah suara bagi pemeran.
4. Menjelaskan fungsi olah suara bagi pemeran.
5. Menjelaskan proses produksi suara bagi pemeran.
6. Melakukan latihan suara dasar sesuai dengan pernafasan.

Pembelajaran selama 35 JP (5 Minggu x 7 JP)

C. Kegiatan Belajar

1. Mengamati
   a. Mengamati anatomi organ produksi suara
   b. Mengamati latihan olah suara dasar
   c. Menyerap informasi dari berbagai sumber belajar mengenai latihan olah suara dasar

2. Menanya
   a. Menanya sistem produksi suara
   b. Menanya pola latihan olah suara dasar sesuai teknik pernafasan

3. Mengeksplorasi
   a. Mencobakan ragam suara yang dihasilkan dari organ produksi suara
   b. Mencobakan ragam suara sesuai pernafasan

4. Mengasosiasi
   a. Membedakan produksi suara tanpa teknik pernafasan dan dengan teknik pernafasan
   b. Menentukan pola latihan olah suara dasar sesuai teknik pernafasan

5. Mengomunikasi
   Melatihan olah suara dasar sesuai dengan teknik pernafasan

D. Materi

1. Olah Suara

a. Konsep Dasar

Proses dalam teater adalah proses komunikasi, yaitu proses transformasi informasi antara komunikator dan komunikan. Komunikasi yang dilakukan oleh komunikator menggunakan dua bahasa yaitu bahasa verbal dan bahasa non verbal. Bahasa verbal yaitu bahasa yang berupa kata-kata yang dianut oleh seseorang dalam suatu budaya tertentu. Misalnya bahasa Indonesia, bahasa Jawa, bahasa Inggris, dan bahasa lain di dunia. Bahasa tubuh disebut *gesture* yaitu sikap atau pose tubuh seseorang yang mengandung makna. Bahasa tubuh dipengaruhi oleh budaya tertentu, maka dari itu bahasa tubuh tidak bersifat universal.

Misalnya ‘mengangguk’, di Indonesia diartikan sebagai persetujuan sedang di India diartikan sebagai penolakan.

Pemeran dalam pementasan teater menggunakan dua bahasa, yaitu bahasa verbal yang berupa ucapan (dialog dan monolog) dan bahasa tubuh. Bahasa tubuh yang diperlihat oleh pemeran bisa berdiri sendiri, dalam artian bahasa tubuh tidak dibarengi dengan bahasa verbal. Tetapi bisa juga bahasa tubuh sebagai penguat bahasa verbal yang berupa ucapan (*speech*) dialog. Ucapan yang dilontarkan pemeran mempunyai peranan yang sangat penting dalam pementasan naskah drama atau teks lakon. Hal ini disebabkan dalam dialog banyak terdapat nilai-nilai yang sangat bermakna. Jika lontaran dialog tidak sesuai, maka nilai yang terkandung tidak dapat dikomunikasikan kepada penonton, dan ini merupakan kesalahan fatal bagi pemeran.

Komunikasi verbal pemeran memerlukan berbagai persiapan agar kualitas suara yang dihasilkan mendukung komunikasi. Suara adalah bagian penting dalam seni teater yang menyangkut segi *auditif* atau yang berhubungan dengan pendengaran. Suara dan bunyi secara umum sama, yaitu hasil getaran udara yang datang dan menyentuh selaput gendang telinga, tetapi dalam konvensi dunia teater kedua istilah tersebut dibedakan. Suara merupakan produk manusia untuk membentuk kata-kata, sedang bunyi merupakan produk benda-benda.

Suara dihasilkan oleh proses mengencang dan mengendornya pita suara sehingga udara yang lewat berubah menjadi bunyi beserta organ artikulasi manusia di dalam mulut atau hidung, dan dibedakan dengan bunyi lain yang bukan dihasilkan organ artikulasi. Dalam kegiatan teater suara memengang peranan penting, karena digunakan sebagai bahan komunikasi yang berwujud dialog. Permainan dialog merupakan salah satu daya tarik dalam membina konflik-konflik dramatik. Kegiatan melontarkan dialog menjadi sifat teater yang khas.

Suara manusia adalah lambang komunikasi dan dijadikan lambang benda, gerak, rasa, dan buah pikiran, baik yang abstrak atau yang kongkrit, sehingga menjadi alat tukar pikiran untuk menyampaikan informasi. Unsur dasar bahasa lisan adalah suara. Prosesnya adalah suara dijadikan kata, kata disusun menjadi frasa dan kalimat, semua itu dimanfaatkan dengan aturan tertentu yang disebut gramatika atau paramasastra. Pemilihan kata memainkan peranan dalam aturan dikenal dengan diksi. Suara tidak hanya dilontarkan begitu saja, tetapi dilihat dari keras lembutnya, tinggi

rendahnya, dan cepat lambatnya sesuai gambaran kondisi dan situasi psikologi, itulah yang disebut intonasi. Suara dipengaruhi oleh hubungan antar otot, hubungan antara apa yang dikatakan, dan bagaimana mengatakan yang disebut artikulasi.

b. Manfaat Olah Suara

Olah suara adalah proses mendayagunakan organ produksi suara untuk menghasilkan suara sebagai media komunikasi pemeran. Suara merupakan alat ekspresi untuk menyampaikan bentuk secara verbal dan secara lisan. Olah suara berhubungan dengan alat ekspresi bahasa verbal. Pemeran melakukan percakapan atau dialog dan menggambarkan sesuatu ungkapan pikiran lewat suara. Apa yang diucapkan pemeran di atas pentas selalu memberikan informasi tentang sikap, pikiran, watak, situasi, dan lingkungan atau yang sedang berlangsung di atas pentas. Untuk itu pemeran memerlukan suara yang baik dan benar, dalam arti enak didengar dan benar artikulasi, intonasi, dan diksinya agar tidak terjadi kesalahan komunikasi.

Suara pemeran di atas pentas memiliki peranan penting dalam menghidupkan tokoh yang sedang dimainkan. Suara yang diperlukan adalah suara yang mampu didengar oleh penonton dengan jelas, nyaring, mudah ditangkap, dan komunikatif. Jika dialog atau monolog yang dilakukan oleh pemeran tidak didengar penonton, maka tugas pemeran dalam berkomunikasi dianggap tidak baik. Penonton akan mengalami kesulitan dalam memahami dialog atau monolog yang diucapkan pemeran dan akhirnya penonton kurang memahami jalannya komunikasi.

Selain kejelasan suara, pemeran harus memperhatikan warna suara dari tokoh yang diperankan. Warna suara ini berhubungan dengan dengan watak tokoh, umur tokoh, dan keadaan sosial tokoh. Pemeran tidak dibenarkan mengubah warna suara tanpa alasan yang jelas dan logis. Mengatur nada suara dari tokoh yang diperankan membuat penonton mampu membedakan peran yang satu dengan peran lain. Pemeran harus memperhatikan aksen khas daerah atau dialek keseharian, karena hal ini berguna untuk memerankan tokoh yang berasal dari etnis yang berbeda dengan etnisnya sendiri.

Akting pemeran tidak lepas dari dukungan kata yang diucapkan, baik berupa dialog, monolog maupun interjeksi yang diucapkan. Dengan dialog atau monolog yang diucapkan, maka pemeran mampu mengutarakan pikiran dan peranaan tokoh yang

sedang diperankan. Dialog bisa tercipta karena adanya suara yang dikeluarkan melalui mulut pemeran. Dengan suara yang terlatih, maka pemeran akan mampu mengucapkan kata tersebut dengan tepat. Jadi manfaat dari olah suara adalah bagaimana seorang pemeran bisa mengucapkan kata yang dituliskan oleh seorang penulis dengan tepat, sehingga tidak terjadi kesalahan komunikasi. Karena pada dasarnya pementasan teater adalah salah satu bentuk komunikasi yang dilakukan pemeran kepada penontonnya.

c. Ragam Olah Suara

1) Teknik olah suara

a) Artikulasi

Artikulasi adalah hubungan antar otot, hubungan antara yang dikatakan dan cara mengatakanya. Artikulasi adalah suatu ekspresi gestur yang kompleks. Dari artikulasi kita akan mengerti gestur, vokal, fisik, dan semua aspek bunyi. Dialog yang ditulis oleh penulis naskah seperti sebuah partitur musik yang penuh irama, bunyi, dan tanda yang dinamis, yang semua itu dibutuhkan untuk karakter peran.

Latihan artikulasi perlu memperhatikan bunyi suara yang keluar dari organ produksi suara. Bunyi suara yang kita kenal meliputi bunyi suara nasal (di rongga hidung), dan bunyi suara oral (di rongga mulut). Bunyi nasal muncul ketika langit-langit lembut di rongga mulut diangkat dan diturunkan, dan membuka jalan untuk aliran udara menuju rongga hidung dan disana udara beresonansi menghasilkan bunyi. Bunyi nasal meliputi huruf *m*, *n*, *ny,* dan *ng*.

Bunyi suara dibagi menjadi dua, yaitu bunyi suara vokal dan bunyi suara konsonan. Bunyi vokal atau huruf hidup diproduksi dari bentuk mulut yang terbuka, misalnya *a*, *i*, *u*, *e*, *o*, dan *diftong* (kombinasi dua huruf hidup, misalnya au, ia, ai, ua dan lain-lain). Bunyi konsonan diproduksi ketika aliran nafas dirintangi atau tertahan di mulut.

Bunyi konsonan dipengaruhi oleh dimana posisi mana aliran udara dirintangi dan berapa besar rintangannya, misalnya *gutural* yaitu bagian belakang lidah menyentuh bagian belakang mulut akan menghasilkan

bunyi kebisingan yang nonverbal. *Palatal belakang,* yaitu bagian belakang lidah diangkat dan bersentuhan dengan langit-langit lembut akan menghasilkan huruf seperti **g**. *Palatal tengah* yaitu bagian tengah lidah diangkat dan bersentuhan dengan langit-langit keras akan menghasilkan bunyi **k**. *Dental,* yaitu lidah digunakan bersama dengan bagian gusi belakang gigi depan di atas dan menghasilkan bunyi **t**. *Labial,* yaitu bibir bagian bawah bersatu dengan gigi bagian atas untuk membuat bunyi huruf **f** atau bibir dengan bibir bersatu untuk membuat bunyi huruf **b**.

Resonansi konsonan lebih kecil tetapi lebih tajam dibanding dengan bunyi resonasi huruf hidup. Konsonan berarti berbunyi dengan, dan hal ini mengindikasikan bahwa bunyi konsonan itu sendiri tidak menciptakan satu suku kata tetapi harus dikombinasikan dengan huruf hidup atau vokal.

b) Diksi

Diksi berasal dari kata *dictionary* (kamus), yaitu pemilihan kata untuk mengekspresikan ide yang tepat dan selaras. Diksi dapat diartikan, kata-kata sebagai satu kesatuan arti. Di sini, diksi (*diction*) dimaksudkan sebagai latihan mengeja atau berbicara dengan keras dan jelas. Latihan diksi berfungsi untuk memberi kejelasan kata yang diucapkan. Banyak pemeran yang menyangka bahwa untuk dapat didengar hanya perlu berbicara keras, padahal yang dibutuhkan tidak sekedar itu, tetapi pengucapan yang jelas. Dalam bahasa Indonesia huruf yang hampir sama pengucapannya adalah huruf ***p*** dengan ***b, t*** dengan ***d,*** dan ***k*** dengan ***g***. Latihan diksi dimulai dari membedakan huruf, kemudian diaplikasikan pada kata dan kalimat.

c) Intonasi

Intonasi (*intonation*) adalah nada suara, irama bicara, atau alunan nada dalam melafalkan kata-kata, sehingga tidak datar atau tidak monoton. Intonasi menggambarkan ada tidaknya antusiasme dan emosi dalam berbicara. Fungsi intonasi adalah membuat pembicaraan menjadi menarik, tidak membosankan, dan kalimat yang diucapkan lebih mempunyai makna. Intonasi berperan dalam pembentukan makna kata, bahkan bisa mengubah makna kata.

Pemeran harus menguasai intonasi suara dengan baik, karena dengan suara yang tepat dapat menyampaikan pesan yang terkandung dalam naskah lakon. Maka dari itu, latihan penguasaan intonasi suara menjadi hal yang sangat penting bagi pemeran. Kekurangan atau hambatan terhadap intonasi suara akan merugikan. Intonasi dapat dilatih melalui jeda, tempo, timbre, dan nada.

(1) Jeda
Jeda adalah pemenggalan kalimat dengan maksud memberi tekanan pada kata dan berfungsi untuk memunculkan rasa ingin tahu lawan bicara, maupun penonton. Syarat penggunaan jeda adalah harus ada yang ditonjolkan atau dikesankan kepada lawan bicara maupun penonton, baik penonjolan pada kata maupun nada bicara. Terlalu banyak penggunaan jeda akan berakibat terlalu banyak penonjolan. Jadi dalam penggunaan jeda kita harus hemat dan selektif.

(2) Tempo
Tempo adalah cepat lambatnya ucapan. Fungsi tempo adalah untuk menekankan suatu kata yang kita harapkan masuk ke alam bawah sadar penonton maupun lawan bicara. Tempo dalam teater tidak seperti dalam musik yang bisa dihitung atau diberi tanda tertentu, misalnya empat perempat, tiga perempat, dua pertiga. Tempo dalam dialog adalah tempo yang tepat yaitu tempo yang tumbuh dari dalam jiwa pemeran yang diciptakan berdasarkan kebutuhan penggambaran situasi perasaan dan kejiwaan peran.

(3) Timbre
Timbre adalah warna suara yang memberi kesan pada kata yang diucapkan. Untuk memunculkan timbre dapat dilakukan dengan cara memperberat atau memperingan tekanan suara. Penggunaan timbre suara adalah untuk memperbesar gema suara. Semakin bergema dan berat suara, kesan yang ditangkap penonton adalah kewibawaan. Semakin kecil gema dan ringan suara, kesan yang ditangkap adalah suara yang tidak berwibawa.

(4) Nada

Nada adalah tinggi rendahnya suara. Nada sangat berpengaruh pada makna kata yang disampaikan kepada komunikan. Kata yang diucapkan bisa berubah makna ketika nada yang digunakan tidak tepat. Misalnya kata "pergi", ketika nada yang digunakan pada kata tersebut tidak benar bisa bermakna tanya, menyuruh, mengusir, atau makna yang lain sesuai dengan nadanya.

d) Wicara

Wicara adalah cara berbicara dan cara mengucapkan sebuah dialog dalam naskah lakon. Setelah kita mengetahui dan melatih organ produksi suara serta penggunaan diksi, artikulasi dan intonasi maka dalam mengucapkan dialog sudah harus memakai elemen-elemen tersebut. Suara adalah kendaraan imajinasi pemeran maupun penonton yang mendengarkan. Dengan suara dan cara berbicara pemeran, maka peran yang kita mainkan akan hidup dan memiliki ciri khas.

Rendra dalam bukunya *Tentang Bermain Drama* (1982) memberi catatan tentang teknik ucapan. Teknik ini sangat bagus untuk melatih cara mengucapkan dialog. Untuk mengecek bagaimana kualitas wicara, bisa dilakukan dengan: Cara pertama melipat salah satu daun telinga dan menekankan pada kepala kemudian bebicara. Suara yang terdengar melewati getaran tulang kepala itu mendekati gambaran suara yang nyata. Cara ini membuat anda akan terpisah dengan suara anda, sehingga anda bisa meneliti suara yang anda suarakan.

Cara yang kedua adalah dengan menggiatkan bibir atas, bibir bawah, dan lidah. Seorang calon pemeran terkadang malas untuk menggerakan bibirnya karena kebiasaan dalam berbicara sehari-hari. Untuk itu seorang calon pemeran harus rajin melatih bibir dan lidahnya supaya lebih aktif. Caranya dengan membaca sambil berbisik. Jika seseorang tahu apa yang dibaca dengan berbisik, berarti bibir dan lidah sudah aktif. Cara ini dapat digunakan untuk melatih artikulasi. Artikulasi yang baik apabila mampu mengartikulasikan huruf hidup dan huruf mati dengan

sempurna. Suara huruf hidup memberikan keindahan pada bunyinya sedang suara huruf mati memberikan kejelasan pada ucapan kita.

Cara yang ketiga adalah dengan menghindari kebiasaan bersuara melewati hidung. Suara yang melewati hidung tidak mendatangkan wibawa dan terkesan lucu dan menjemukan. Hidung adalah organ produksi suara dengan ruang resonansi kecil. Dengan ruang resonasi kecil suara tidak cukup mendapatkan ruang gema. Suara yang tidak bergema adalah suara yang kehilangan kewibawaan.

Cara yang keempat adalah menerapkan diksi dan intonasi dalam wicara. Penerapan diksi dan intonasi ini membuat kualitas bicara tidak menjemukan karena memunculkan irama. Selain itu, akan memunculkan makna dalam kata-kata. Dengan bermaknannya kata yang diucapkan, maka proses komunikasi akan berjalan dengan lancar. Kalau diksi dan intonasi lemah akan memunculkan kesalahan komunikasi.

Dalam naskah lakon, perjalanan cerita diungkap melalui tokohnya. Dari segenap pembicaraan dapat digali karakter masing-masing tokoh. Ada empat jenis pembicaraan dalam naskah lakon yaitu; dialog, monolog, *solilokui*, dan *aside*. Dialog adalah pembicaraan yang terjadi antara tokoh satu dengan yang lain. Dari hasil pembicaraan dapat diketahui sikap, perilaku, gaya, dan karakter yang terlibat. Dengan dialog, cerita, alur, dan tangga dramatik akan bergulir. Monolog adalah berbicara sendiri secara panjang lebar. *Solilokui* adalah pembicaraan pemeran yang berisi ungkapan jiwa yang paling dalam atau berisi keluh kesah seorang pemeran. *Aside* adalah pembicaraan yang dilakukan begitu saja oleh tokoh dalam menanggapi sebuah persoalan secara spontan baik kepada diri sendiri, kepada penonton, atau dibisikkan kepada karakter lain.

(1) Dialog

Dialog adalah pembicaraan yang dilakukan oleh dua orang peran atau lebih. Pembicaraan dilakukan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, bisa juga membahas kejadian yang dihadapi atau mempertentangkan ide dan gagasan peran. Dalam

dialog pasti terjadi aksi dan reaksi, dan kunci dari dialog adalah mendengarkan apa yang dibicarakan.

Pemeran teater tradisi tidak menghafal dialog yang tertulis di naskah lakon, tetapi dialog yang dilakukan bersumber pada aksi reaksi antar peran. Proses aksi reaksi dalam dialog memerlukan pengolahan kata guna menjawab atau mempertanyakan sesuatu sehingga tersusun sebuah cerita. Latihan dialog yang baik adalah tidak menyiapkan teks lakon yang ada, tetapi lebih mengolah aksi reaksi dalam berbicara, sehingga terjadi dialog yang wajar dan tidak dibuat-buat.

(2) Monolog

Monolog adalah pembicaraan panjang seorang tokoh di hadapan tokoh lain, dan hanya ia sendiri yang berbicara. Dalam monolog, tokoh bisa mengungkapkan pendapat mengenai persoalan yang dihadapi, sikap dalam menerima persoalan atau pandangan hidup. Monolog mampu mengungkap karakter tokoh.

(3) *Solilokui*

Solilokui adalah sejenis monolog yang menampilkan tokoh berbicara sendiri dan berisi ungkapan jiwa yang paling dalam atau berisi keluh kesah tokoh yang dimainkan. Perbedaan antara monolog dan *solilokui* adalah dalam *solilokui* tokoh hanya tampil sendirian di atas panggung sehingga ia bisa dengan bebas mengungkapkan isi hatinya, rahasia hidup, harapan-harapan, dan rencana jahatnya, sedang monolog di atas panggung bisa lebih dari satu orang yang main dan berisi pembicaraan yang panjang. *Solilokui* memang menghadirkan karakter tokoh secara detil dan personal sehingga sebagian besar wataknya dapat ditemukan.

(4) *Aside*

Aside adalah variasi monolog yang unik dan dapat dijadikan pedoman untuk mengungkap karakter tokoh adalah *aside. Aside* secara harafiah dapat diartikan sebagai bicara menyamping. Pembicaraan spontan yang dilakukan begitu saja oleh sang tokoh

dalam menanggapi sebuah persoalan, baik kepada dirinya sendiri maupun kepada penonton, atau dibisikkan kepada karakter lain. *Aside* dapat dilakukan oleh seorang tokoh atau beberapa tokoh sekaligus dalam waktu yang terbatas, tetapi intinya berbicara sendiri. Dari *aside* dapat diketahui karakter tokoh dari sudut pandangnya sendiri dalam menanggapi persoalan secara spontan dan jujur.

(5) Bercerita

Bercerita merupakan salah satu teknik untuk melatih wicara secara wajar. Tujuan bercerita adalah untuk menyampaikan suatu kisah atau peristiwa kepada pendengar atau penonton. Teknik wicara merupakan teknik paling kuno dan sudah berjalan sangat lama. Dalam bercerita, seorang pemeran tidak hanya menyampaikan kisah atau peristiwa, tetapi menciptakan imajinasi pendengar atau penonton. Imajinasi penonton atau pendengar dibangkitkan dengan rangsang kata dan suara yang mengajak penonton atau pendengar seolah mereka menyaksikan dan merasakan peristiwa sesuai dengan isi cerita yang disampaikan.

Melatih wicara dengan cara bercerita sangat baik dilakukan, kerena selain melatih membangkitkan imajinasi penonton atau pendengar, juga melatih imajinasi sendiri. Bila pencerita tidak memasukkan unsur imajinasi, maka cerita hanya sebagai informasi dari peristiwa dan tidak bisa mengetarkan jiwa penonton atau pendengar. Dalam proses bercerita, pencerita harus menggambarkan tokoh yang ada dalam cerita dan menghidupkan tokoh tersebut. Selain itu juga harus menggambarkan latar cerita secara detail, seolah mengajak penonton atau pendengar pada suatu tempat dan waktu kejadian cerita. Dalam bercerita, tugas pencerita adalah menggambarkan kejadian yang diceritakan, memperagakan dan menghidupkan tokoh yang ada dalam cerita.

e) Menyanyi

Menyanyi adalah salah satu bentuk ekspresi manusia. Kegiatan menyanyi merupakan satu aktiitas fisik vyang membutuhkan tenaga dan teknik untuk bisa

melakukan. Menyanyi membutuhkan gairah dan tenaga, agar tercapai nada yang tinggi dengan baik. Agar nyanyian enak didengar, maka penyanyi harus melatih teknik vokal yang baik dan benar. Pengetahuan utama menyanyi adalah nada, tempo, irama, dan lagu atau melodi.

Teknik pernafasan pada waktu menyanyi tidak jauh berbeda dengan teknik pernafasan untuk pemeran. Dalam bernyanyi, pernafasan yang buruk mengakibatkan produksi suara yang buruk dan teknik pernafasan yang tidak benar menghasilkan suara yang tidak berkualitas. Pernafasan dalam bernyanyi menggunakan teknik menghirup nafas dari hidung dan mulut bersamaan, terutama pada waktu menghirup dengan cepat dan dalam jumlah banyak.

Cara bernafas yang baik pada saat menyanyi adalah jangan menggunakan cara pernapasan di mana pada waktu menghirup udara, dada, dan bahu terangkat, ini membuat leher menjadi tegang dan mengganggu produksi suara. Pada waktu bernapas daerah sekitar lingkar perut mengembang dan pada waktu membuang napas mengempis. Pada waktu menghembuskan napas untuk memproduksi suara, otot di sekitar perut mengencang dan secara konstan mendorong ke dalam (mengempis) dengan perlahan dan terus-menerus sampai kalimat lagu habis. Tetapi dalam kegiatan bernyanyi, tidak hanya pengetahuan teknik pernafasan yang harus dikuasai, tetapi harus mengetahui nada, tempo, irama, dan lagu.

(1) Nada

Nada adalah bunyi yang beraturan dan memiliki frekuensi tunggal. Dalam teori musik, setiap nada memiliki tingi nada tertentu menurut frekuensi atau menurut jarak relatif tinggi nada terhadap tinggi nada patokan. Nada dasar suatu karya musik menentukan frekuensi tiap nada dalam karya. Nada dapat diatur dalam tangga nada yang berbeda-beda.

(2) Tempo

Tempo adalah ukuran kecepatan dalam birama lagu. Tempo juga bisa diartikan dengan waktu atau kecepatan tertentu. Tempo biasanya terletak pada bagian kiri atas sebuah partitur di bawah penulisan nada

dasar dari lagu. Tanda tempo digunakan untuk menandakan kecepatan yang tepat, dan dianjurkan oleh kopmposer untuk memainkan dan atau menyanyikan lagu.

(3) Irama

Irama atau ritme adalah variasi horizontal dan aksen suatu suara yang teratur. Ritme terbentuk oleh suara dan diam. Suara dan diam digabungkan untuk menmbentuk pola suara yang berulang untuk membentuk ritme. Ritme memiliki tempo yang teratur, namun dapat memiliki bermacam-macam jenis. Beberapa ketukan dapat lebih kuat, lebih lama, lebih pendek atau lebih pelan dari lainnya. Jadi ritme atau irama adalah suara yang teratur sesuai dengan jenisnya. Misalnya irama atau ritme 4/4, ¾, 2/4 atau ¼.

(4) Lagu

Lagu adalah ragam nada atau suara yang berirama. Lagu adalah gubahan seni nada atau suara dalam urutan kombinasi dan hubungan temporal untuk menghasilkan gubahan musik yang mempunyai kesatuan dan kesinambungan. Lagu bisa dibawakan secara tunggal, berdua, bertiga, berempat maupun kelompok. Kata dalam lagu biasanya berbentuk puisi yang berirama. Lagu dapat dikategorikan pada banyak jenis, tergantung ukuran yang digunakan.

2. Organ Produksi Suara

a. Bibir

Bibir manusia terdiri dari dua bagian, yaitu bagian atas dan bagian bawah. Bibir atas disebut *labium superius oris* dan bibir bawah disebut *labium inferius oris*. Bibir manusia memenuhi sekitar mulut perbatasan vermilion dan biasanya berwarna kemerahan atau dalam batas-batas yang disebut dengan zona merah terang. Perbatasan vermilion bibir atas dikenal sebagai '*busur cupid*' sedangkan daging menonjol dan terletak di tengah bibir atas disebut *tuberkulum* atau *procheilon* dan alur memanjang dari *procheilon* ke *septum* hidung disebut *philtrum*.

Kulit bibir manusia terdiri dari tiga sampai lima lapisan sel dan sangat tipis jika dibandingkan dengan kulit wajah yang memiliki enam belas lapisan sel. Warna kulit bibir biasanya lebih terang dibandingkan dengan kulit wajah, karena kulit bibir mengandung *melanosit* yang sangat sedikit. *Melanosit* adalah sel yang memproduksi pigmen *melanin* dan pemberi warna pada kulit. Warna merah pada bibir disebabkan oleh pembuluh darah yang muncul melalui kulit bibir.Hal ini tidak terlalu tampak pada warna kulit yang lebih gelap karena banyak mengandung melanosit.

Kulit bibir membentuk perbatasan antara kulit luar wajah dan selaput lendir interior bagian dalam mulut. Kulit bibir tidak berbulu dan tidak memiliki kelenjar keringat, oleh karena itu, bibir tidak memiliki lapisan pelindung seperti halnya kulit lain, Kelenjar minyak keringat yang berfungsi menjaga kulit tetap halus, menghambat pathogen, dan mengatur kehangatan. Karena kulit bibir tidak memiliki kelenjar minyak, maka mudah kering dan mudah pecah-pecah.

Bibir adalah bagian tubuh yang terlihat pada mulut manusia dan hewan. Fungsi bibir manusia adalah sebagai organ *sensorik taktil*, pembuka untuk asupan makanan dan sebagai organ artikulasi suara. Pada proses pembentukan suara, bibir sangat berperan dalam membentuk huruf hidup (vokal) dan huruf 'M, B, dan P'. Ketika mengucapkan huruf hidup (vokal), bibir harus bergerak semaksimal mungkin dan mengoptimalkan otot bibir. Misalnya mengucapkan huruf 'U' maka bibir membentuk kerucut dan ditarik semaksimal mungkin ke depan. Ketika mengucapkan huruf 'O' maka bibir membentuk bulatan dan menarik bibir ke depan semaksimal mungkin. Ketika mengucapkan huruf 'A' maka bibir dibentuk seperti orang menguap dan berbentuk lonjong maksimal. Ketika mengucapkan huruf 'I' dan 'E" bibir ditarik pipi ke samping sehingga mulut nampak pipih. Sedang ketika mengucapkan huruf M, B dan P, bibir dalam posisi merapat dan meletup.

b. Lidah

Lidah adalah kumpulan otot rangka pada bagian lantai mulut yang dapat membantu pencernaan makanan pada waktu mengunyah dan menelan dengan cara membolak balik makanan. Sebagian besar lidah tersusun atas otot rangka yang terlekat pada tulang *hyoideus*, tulang rahang bawah, dan *processus styloideus* di tulang pelipis. Lidah memiliki permukaan yang kasar karena adanya tonjolan yang disebut *papila* yang berfungsi sebagai reseptor.

Lidah sering disebut dengan *lingual* karena turut membantu dalam proses bicara. Lidah sangat berperan dalam membentuk bunyi huruf mati seperti "C", "D", "L", "N", "R", "S", "T" dan lainnya. Lidah yang lincah akan dapat menentukan pembentukan lafal yang baik, tepat dan jelas. Pemeran harus mendayagunakan lidah sebagai pembentuk huruf mati. Dengan latihan terus menerus dan intens, maka lidah akan elastis (lentur) dan lincah dalam membentuk huruf mati. Tingkat elastis dan kelincahan lidah mempengaruhi artikulasi pemeran, dengan lidah yang tidak terlatih maka seorang pemeran akan kesulitan mengucapkan huruf "R" dan "T".

c. Rahang

Rahang adalah salah satu dari dua struktur yang membentuk mulut manusia. Posisi rahang berhadapan secara vertikal membentuk rahang atas dan rahang bawah. Fungsi utama rahang adalah untuk tumbuhnya gigi dan pemrosesan awal makanan (mengunyah). Istilah rahang juga secara umum digunakan untuk keseluruhan struktur yang membentuk rongga mulut dan berfungsi membuka dan menutupnya mulut. Rahang terbagi menjadi dua yaitu rahang atas (*Os. Maxilla*) dan rahang bawah (*Os. Mandibulla*). Rahang atas adalah rahang yang terletak disebelah atas, dan di bawah hidung. Rahang atas menyusun sebagian dari hidung dan langi-langit mulut. Rahang atas menempel pada tulang tengkorak bagian temporal. Hal ini merupakan satu-satunya hubungan antar tulang dengan gerakan yang lebiih bebas.

Rahang bawah (*Os. Mandibulla*) adalah rahang yang terletak di bawah rahang atas. Rahang bawah bisa digerakkan ke atas ke bawah, dan ke kiri ke kanan. Gerakan rahang bawah ke rahang atas dihubungkan oleh sendi engsel, sehingga memungkinkan bergerak. Rahang manusia selain sebagai pemroses awal makanan (mengunyah) juga sebagai pembentuk suara. Rahang manusia berhubungan dengan pembentukan artikulasi kata-kata, baik bunyi konsonan dan bunyi vokal. Pemeran akan kehilangan artikulasi kata-kata bila malas menggerakkan rahang bawah ketika mengucapkan kata-kata. Jadi tugas pemeran adalah melatih elastisitas sendi engsel yang menghubungkan antara rahang bawah dan rahang atas untuk mencapai artikulasi kata-kata.

d. Langit-Langit Mulut

Langit-langit mulut terdiri dari langit-langit keras dan langit-langit lunak, langit-langit mulut merupakan bagian penting dalam pembentukan suara maupun pengucapan. Selain itu, langit-langit berperan juga sebagai dinding resonator pada rongga mulut. Langit-langit mulut yang berhubungan langsung dengan pembentukan kata adalah langit-langit lunak, sedangkan langit-langit keras untuk pembentukan kata yang berhubungan dengan lidah.

e. Hidung

Hidung terdiri dari bagian luar dan bagian dalam. Bagian luar terdapat pada permukaan wajah, terdiri dari rangka pendukung yang dibentuk olah tulang rawan. Rangka hidung dibungkus oleh kulit dan permukaannya dilapisi oleh *membran mucus*. Di bawah hidung terdapat dua lubang yang disebut dengan lubang hidung atau *nares eksternal*. Hidung bagian dalam terdiri dari *kaviti* yang besar di tengkorak. Bagian dalam hidung dibagi menjadi dua, yaitu bagian kanan dan bagiann kiri yang dipisahkan oleh septum hidung.

Hidung adalah bagian paling menonjol di wajah manusia, berfungsi menghirup udara pernafasan, menyaring udara, dan menghangatkan udara pernafasan. Hidung merupakan salah satu organ produksi suara yang menghasilkan bunyi nasal yaitu “N”, “M”, dan “NG”. Fonasi terbentuk karena aliran udara melewati pita suara menuju rongga hidung dan beresonansi disana. Resonansi nasal memainkan peran penting dalam menciptakan variasi nada yang menunjukan kualitas dari ucapan.

3. Proses Produksi Suara

Proses produksi suara pada manusia dibagi menjadi tiga buah proses fisiologis, yaitu (1) pembentukan aliran udara dari paru-paru, (2) perubahan aliran udara dari paru-paru menjadi suara, baik *voiced*, maupun *unvoiced* yang dikenal dengan *phonation*, dan (3) artikulasi yaitu proses modulasi atau pengaturan suara menjadi bunyi spesifik.

Organ tubuh yang terlibat pada proses produksi suara adalah : paru-paru, tenggorokan (*trachea*), *laring* (*larynx*), *faring* (*pharynx*), pita suara (*vocal cord*), rongga mulut (*oral cavity*), rongga hidung (*nasal cavity*), lidah (*tongue*), dan bibir (*lips*). Organ tubuh tersebut dikelompokkan menjadi tiga bagian utama, yaitu (1) *vocal tract* (berawal di awal bukaan pita suara atau glottis, dan berakhir di bibir),

(2) *nasal tract* (dari velum sampai nostril), dan (3) *source generator* (terdiri dari paru-paru, tenggorokan, dan *larynx*). Ukuran *vocal tract* bervariasi untuk setiap individu, namun untuk laki-laki dewasa rata-rata panjangnya sekitar 17 cm. Luas *vocal tract* bervariasi dari 0 cm^2 (ketika seluruhnya tertutup) hingga sekitar 20 cm^2. Ketika *velum*, organ yang memiliki fungsi sebagai pintu penghubung antara *vocal tract* dengan *nasal tract* terbuka, maka secara akustik *nasal tract* akan bergandengan dengan *vocal tract* untuk menghasilkan suara *nasal*.

Aliran udara yang dihasilkan dorongan otot paru-paru bersifat konstan. Ketika pita suara dalam keadaan berkontraksi, aliran udara yang lewat membuatnya bergetar. Aliran udara dipotong-potong oleh gerakan pita suara menjadi sinyal pulsa yang bersifat *quasi-periodik*. Sinyal pulsa kemudian mengalami modulasi frekuensi ketika melewati *pharynx*, rongga mulut atau pada rongga hidung. Sinyal suara yang dihasilkan pada proses ini dinamakan sinyal *voiced*. Namun, apabila pita suara dalam keadaan relaksasi, maka aliran udara akan berusaha melewati celah sempit pada permulaan *vocal tract,* sehingga aliran menjadi turbulen, proses ini akan menghasilkan sinyal *unvoiced*. Ketika sumber suara melalui *vocal tract*, kandungan frekuensi mengalami modulasi sehingga terjadi resonansi pada *vocal tract* yang disebut *formants*. Apabila sinyal suara yang dihasilkan adalah sinyal *voiced*, terutama vokal, maka pada selang waktu yang singkat bentuk *vocal tract* relatif konstan (berubah secara lambat), sehingga bentuk *vocal tract* dapat diperkirakan dari bentuk *spektral* sinyal *voiced*.

Aliran udara yang melewati pita suara dapat dibedakan menjadi *phonation*, bisikan, *frication*, kompresi, vibrasi atau kombinasi diantaranya. *Phonatedexcitation* terjadi bila aliran udara dimodulasi oleh pita suara. *Whispered excitation* dihasilkan oleh aliran udara yang bergerak cepat masuk ke lorong bukaan segitiga kecil antara *arytenoids cartilage* di belakang pita suara yang hampir tertutup. *Frication excitation* dihasilkan oleh desakan di *vocal tract*. *Compressionexcitation* dihasilkan akibat pelepasan udara melalui *vocal tract* yang tertutup dengan tekanan tinggi. *Vibration excitation* disebabkan oleh udara yang dipaksa memasuki ruang selain pita suara, khususnya lidah. Suara yang dihasilkan *Phonatedexcitation* disebut *voiced.* Suara yang dihasilkan oleh *Phonatedexcitation* ditambah *frication* disebut *mixedvoiced,* sedang yang dihasilkan oleh selain itu disebut *unvoiced*. Karakteristik suara tiap individu bersifat unik karena terdapat perbedaan panjang dan bentuk *vocal tract*.

4. Latihan Olah Suara Dasar

a. Senam Persiapan

Senam persiapan adalah serangkain kegiatan yang dilakukan untuk mempersiapkan kegiatan utama. Kegiatan ini difokuskan pada persiapan latihan olah suara. Serangkaian kegiatan itu adalah:

1) Senam Wajah
   a) Dahi dikerutkan ke atas, tahan, dan lepaskan.
   b) Arahkan otot-otot wajah ke kanan, tahan, dan lepaskan.
   c) Arahkan otot-otot wajah ke kiri, tahan, dan lepaskan.
   d) Arahkan otot-otot wajah ke bawah, tahan, dan lepaskan.
   e) Buka mulut selebar mungkin, tahan, dan lepaskan.
   f) Bibir dikatupkan dan arahkan ke depan sejauh mungkin, tahan, dan lepaskan.
   g) Bibir dikatubkan dan arahkan ke kanan sejauh mungkin, tahan, dan lepaskan.
   h) Bibir di katupkan dan arahkan ke kiri sejauh mungkin, tahan, dan lepaskan.
   i) Bibir ditarik ke belakang sejauh mungkin sampai kita meringis, tahan, dan lepaskan.
   j) Bibir dikatupkan dan putar searah jarum jam, terus kearah sebaliknya.
   k) Ucapkan *u...o...o...o...a...* (huruf *o* diucapkan seperti pada kata *soto*), kemudian diucapkan dengan sebaliknya. Posisi lidah tetap datar pada mulut, tenggorokan tetap terbuka lebar dan rahang rileks.
   l) Ucapkan *me...mo...me...mo...me...mo...me...mo...me* (*me* diucapkan seperti pada kata *medan*).






Gambar 50. Senam wajah

2) Senam Lidah
   a) Lidah dijulurkan sejauh mungkin, tahan dan tarik sedalam mungkin.
   b) Lidah dijulurkan dan arahkan ke kanan dan ke kiri secara bergantian.

c) Lidah dijulurkan dan putar searah jarum jam terus kebalikannya.
d) Bibir dikatupkan, rahang diturunkan dan lidah diputar di dalam mulut searah jarum jam terus kebalikannya.
e) Lidah ditahan di gigi seri, terus hentakkan.
f) Membunyikan *errrrr................*, *errrrrrr................* berulang-ulang. Latihan ini berfungsi untuk melemaskan lidah.
g) Ucapkan dengan cepat: *fud...fud...fud...fud...fud... dah – fud...fud...fud...fud...fud...dah*. lakukan latihan ini sesering mungkin.



Gambar 51. Senam lidah

3) Senam Rahang Bawah
   a) Gerakkan rahang bawah dengan cara membuka dan menutup.

b) Gerakkan rahang bawah ke kiri dan kanan secara bergantian.
c) Gerakkan rahang bawah ke depan dan ke belakang secara bergantian.
d) Gerakkan rahang bawah melingkar sesuai dengan arah jarum jam dan ke arah sebaliknya.
e) Ucapkan dengan riang, ceria, gembira dan rileks: *da....da....da....da.....da.....da....* kemudian *la....la..... la....la.....la.....la* Latihan ini bisa dengan huruf konsonan yang lain yang digabung dengan huruf vokal *a*



Gambar 52. Senam rahang bawah

4) Latihan Tenggorokan
a) Ucapkan *lo...la...le...la...lo...- lo...la...le...la...lo...- lo...la...le...la...lo...* lakukan latihan ini dengan santai,

semakin lama semakin keras tetapi tenggorokan jangan teggang.

b) Nyanyikan dengan tenggorokan tetap terbuka *la...la...la...la...laf...* – *la...la...la...la...los...* – *la...la...la...la...lof...*

b. Berbisik

1) Lavalkan huruf vokal (a...i...u...e...o...) tanpa mengeluarkan suara. Dalam latihan ini yang diutamakan adalah kontraksi otot-otot bibir, wajah dan rahang.
2) Lavalkan huruf c... d... l... n... r... s... t... tanpa mengeluarkan suara. Latihan ini berfungsi untuk melenturkan lidah.
3) Lavalkan huruf konsonan dengan tanpa mengeluarkan suara.
4) Lavalkan kata dan kalimat pendek tanpa mengeluarkan suara. Latihan ini diutamakan pengejaan tiap suku kata, baik dalam kata maupun dalam kalimat.

c. Bergumam

Fungsi dari bergumam adalah sebagai pemanasan organ produksi suara.

1) Tarik nafas dada, tahan, dan hembuskan dengan cara bergumam, fokus gumaman pada rongga dada. Rasakan getaran pada rongga dada pada waktu kita bergumam.
2) Tarik nafas perut, tahan, dan hembuskan dengan cara bergumam, fokus gumaman pada rongga dada. Rasakan getaran pada rongga dada pada waktu kita bergumam.
3) Tarik nafas diafrgama, tahan, dan hembuskan dengan cara bergumam, fokus gumaman pada rongga dada. Rasakan getaran pada rongga dada pada waktu kita bergumam.
4) Tarik nafas dada, tahan, dan hembuskan dengan cara bergumam, fokus gumaman pada batang tenggorokan atau trakea. Rasakan getaran pada batang tenggorokan pada waktu kita bergumam.
5) Tarik nafas perut, tahan, dan hembuskan dengan cara bergumam, fokus gumaman pada batang tenggorokan atau trakea. Rasakan getaran pada batang tenggorokan pada waktu kita bergumam.
6) Tarik nafas diafragma, tahan, dan hembuskan dengan cara bergumam, fokus gumaman ini pada batang tenggorokan atau trakea. Rasakan getaran pada batang tenggorokan pada waktu kita bergumam.

7) Tarik nafas dada, tahan, dan hembuskan dengan cara bergumam, fokus gumaman pada rongga hidung atau nasal. Rasakan getaran pada rongga hidung pada waktu kita bergumam, biasanya ujung hidung kita akan terasa gatal.
8) Tarik nafas perut, tahan, dan hembuskan dengan cara bergumam, fokus gumaman pada rongga hidung atau nasal. Rasakan getaran pada rongga hidung pada waktu kita bergumam, biasanya ujung hidung kita akan terasa gatal.
9) Tarik nafas diafragma, tahan, dan hembuskan dengan cara bergumam, fokus gumaman pada rongga hidung atau nasal. Rasakan getaran pada rongga hidung pada waktu kita bergumam, biasanya ujung hidung kita akan terasa gatal.

d. Bersenandung

Fungsi dari latihan bersenandung adalah untuk pemanasan organ produksi suara sekaligus untuk melatih penguasaan melodi.

1) Tarik nafas dada, tahan, dan hembuskan sambil bersenandung. Lakukan latihan mulai dari nada rendah sampai nada yang tinggi. Misalnya dengan suku kata NA disenandungkan sesuai dengan tangga nada (do, re, mi, fa, sol, la, si, do). Lakukan 8 kali pengulangan.
2) Tarik nafas perut, tahan, dan hembuskan sambil bersenandung. Lakukan latihan mulai dari nada rendah sampai nada yang tinggi. Misalnya dengan suku kata NA disenandungkan sesuai dengan tangga nada (do, re, mi, fa, sol, la, si, do). Lakukan 8 kali pengulangan.
3) Tarik nafas diafragma, tahan, dan hembuskan sambil bersenandung. Lakukan latihan mulai dari nada rendah sampai nada yang tinggi. Misalnya dengan suku kata NA disenandungkan sesuai dengan tangga nada (do, re, mi, fa, sol, la, si, do). Lakukan 8 kali pengulangan.
4) Tarik nafas dada, tahan, dan hembuskan sambil bersenandung dengan tidak sesuai tangga nada.
5) Tarik nafas perut, tahan, dan hembuskan sambil bersenandung dengan tidak sesuai tangga nada.
6) Tarik nafas diafragma, tahan, dan hembuskan sambil bersenandung dengan tidak sesuai tangga nada.

e. Latihan Volume Suara

Volume suara sangat diperlukan oleh pemeran ketika memainkan drama di atas pentas. Pemeran dalam melakukan dialog biasanya tidak dibantu oleh pengeras suara, oleh sebab itu pemeran harus melatih volume suaranya agar terdengar sampai pada penonton barisan belakang. Untuk bisa terdengar pada barisan penonton bagian belakang pemeran tidak harus berteriak, tetapi harus melatih volume suaranya. Latihan volume suara dapat dilakukan dengan cara:

1) Tarik nafas dada, tahan, dan hembuskan sambil melafalkan huruf tapi tidak bersuara, lakukan selama 8 hitungan.
2) Tarik nafas perut, tahan, dan hembuskan sambil melafalkan huruf tapi tidak bersuara, lakukan selama 8 hitungan.
3) Tarik nafas diafragma, tahan, dan hembuskan sambil melafalkan huruf tapi tidak bersuara, lakukan selama 8 hitungan.
4) Ajak pasangan latihan anda dan saling berhadapan sangat dekat, mulai ngobrol dengan volume suara yang paling rendah, lakukan selama 1 menit.
5) Saling mundur dengan jarak 1 meter dan tetaplah ngobrol sampai obrolan itu terdengar oleh pasangan anda.
6) Mundur lagi sejauh 1 meter dan tetap ngobrol dengan pasangan latihan anda dan tetap terdengar dengan enak.
7) Mundur lagi sejauh 1 meter dan tetap ngobrol dan obrolan itu masih tetap terdengar dengan enak.
8) Mundur lagi 1 meter dan tetap ngobrol dan obrolan itu masih tetap enak terdengar.
9) Mundur lagi sejauh 1 meter dan tetap ngobrol dan obrolan itu masih terdengar denga enak.
10) Kemudian maju 1 meter dan tetap ngobrol dengan enak, terus maju lagi sampai berjarak 1 meter dengan pasangan latihan anda.
11) Ulangi proses dari awal, mundur sampai batas enak didengar oleh pasangan latihan anda kemudian maju.
12) Lakukan latihan ini berulang-ulang.
13) Setelah melakukan latihan, atur nafas kembali sebelum melakukan latihan selanjutnya.

f. Latihan Kekuatan Suara

Latihan kekuatan suara adalah latihan menghentakkan kata dan terfokus. Menghentakkan kata bukanlah berteriak dan harus

diawali dengan hentakan kata dengan kekuatan yang paling rendah. Lakukan latihan ini.

1) Tarik nafas dada, tahan, dan hembuskan sambil menghentakkan kata-kata bebas sampai nafas habis, lakukan selama 8 kali.
2) Tarik nafas perut, tahan, dan hembuskan sambil menghentakkan kata-kata bebas sampai nafas habis, lakukan selama 8 kali.
3) Tarik nafas diafragma, tahan, dan hembuskan sambil menghentakkan kata-kata bebas sampai nafas habis, lakukan selama 8 kali.
4) Tarik nafas dada, tahan, dan hembuskan sambil menghentakkan kata-kata bebas sampai nafas habis, tetapi tidak bersuara, lakukan selama 8 kali.
5) Tarik nafas perut, tahan, dan hembuskan sambil menghentakkan kata-kata bebas sampai nafas habis, tetapi tidak bersuara, lakukan selama 8 kali.
6) Tarik nafas diafragma, tahan, dan hembuskan sambil menghentakkan kata-kata bebas sampai nafas habis, tetapi tidak bersuara, lakukan selama 8 kali.

E. Rangkuman

Pemeran pementasan teater menggunakan dua bahasa, yaitu bahasa verbal yang berupa ucapan (dialog dan monolog) dan bahasa tubuh. Ucapan yang dilontarkan oleh pemeran mempunyai peranan yang sangat penting dalam pementasan naskah drama. Hal ini disebabkan karena dalam dialog banyak terdapat nilai-nilai yang sangat bermakna. Suara dihasilkan oleh proses mengencang dan mengendornya pita suara, sehingga udara yang lewat berubah menjadi bunyi beserta organ artikulasi manusia di dalam mulut maupun hidung, dan dibedakan dengan bunyi-bunyi lain yang bukan dihasilkan organ artikulasi. Suara manusia adalah lambang komunikasi dan dijadikan lambang benda, gerak, rasa dan buah pikiran, baik yang abstrak maupun yang kongkrit sehingga menjadi alat tukar pikiran untuk menyampaikan informasi. Suara tidak hanya dilontarkan tetapi harus sesuai dengan diksi, artikulasi, dan intonasi agar sesuai dengan makna kata yang dikandungnya.

Olah suara adalah proses mendayagunakan organ produksi suara untuk menghasilkan suara sebagai media komunikasi pemeran. Jadi apa yang diucapkan pemeran di atas pentas selalu memberikan informasi tentang sikap, pikiran, watak, situasi dan lingkungan atau yang sedang berlangsung di atas pentas. Suara pemeran di atas pentas memiliki

peranan penting dalam menghidupkan tokoh yang sedang dimainkan. Suara yang diperlukan adalah suara yang mampu didengar oleh penonton dengan jelas, nyaring, mudah ditangkap, dan komunikatif. Selain kejelasan suara, pemeran harus memperhatikan warna suara dari tokoh yang diperankan. Warna suara berhubungan dengan watak tokoh, umur tokoh dan keadaan sosial tokoh.

Teknik olah suara pemeran terdiri dari artikulasi, intonasi, diksi wicara, bercerita, dan menyanyi. Artikulasi adalah hubungan antar otot, hubungan antara yang dikatakan, dan cara mengatakan. Artikulasi adalah satu ekspresi gestur yang kompleks. Diksi berasal dari kata *dictionary* (kamus), yaitu pemilihan kata untuk mengekspresikan ide yang tepat dan selaras. Diksi dapat diartikan, kata-kata sebagai satu kesatuan arti. Intonasi (*intonation*) adalah nada suara, irama bicara, atau alunan nada dalam melafalkan kata-kata, sehingga tidak datar atau tidak monoton. Intonasi menentukan ada tidaknya antusiasme dan emosi dalam berbicara. Fungsi intonasi adalah membuat pembicaraan menjadi menarik, tidak membosankan, dan kalimat yang diucapkan lebih mempunyai makna. Wicara adalah cara berbicara dan cara mengucapkan sebuah dialog dalam naskah lakon. Suara adalah kendaraan imajinasi pemeran maupun penonton yang mendengarkan. Bercerita merupakan salah satu teknik untuk melatih wicara secara wajar. Tujuan bercerita adalah untuk menyampaikan suatu kisah atau peristiwa kepada pendengar atau penonton. Menyanyi adalah salah satu bentuk ekspresi manusia. Kegiatan menyanyi merupakan satu aktifitas fisik yang membutuhkan tenaga dan teknik.

Organ produksi suara manusia adalah organ manusia yang membentuk suara menjadi kata-kata, dan terdiri dari bibir, lidah, rahang, langit-langit mulut, dan hidung. Fungsi bibir manusia adalah sebagai organ sensorik taktil, pembuka asupan makanan, dan sebagai organ artikulasi suara. Dalam pembentukan suara, bibir sangat berperan untuk membentuk huruf hidup atau vokal dan huruf ‘M, B, dan P’. Lidah turut membantu dalam proses bicara, maka sering disebut dengan *lingual.* Lidah sangat berperan dalam membentuk bunyi huruf-huruf mati seperti “C”, “D”, “L”, “N”, “R”, “S”, “T” dan lainnya. Rahang manusia berhubungan dengan pembentukan artikulasi kata-kata, baik bunyi konsonan atau bunyi vokal. Hidung juga merupakan salah satu organ produksi suara yang menghasilkan bunyi nasal yaitu “N”, “M”, dan “NG”. Fonasi terbentuk karena aliran udara setelah melewati pita suara menuju rongga hidung dan beresonansi disana. Resonansi nasal memainkan peran penting untuk menciptakan variasi nada yang menunjukan kualitas dari ucapan.

Proses produksi suara pada manusia dapat dibagi menjadi tiga buah proses fisiologis, yaitu, (1) pembentukan aliran udara dari paru-paru, (2) perubahan aliran udara dari paru-paru menjadi suara, baik *voiced*, maupun *unvoiced* yang dikenal dengan istilah *phonation*, dan (3) artikulasi yaitu proses modulasi atau pengaturan suara menjadi bunyi spesifik.

F. Latihan/Evaluasi

1. Apakah yang anda ketahui tentang olah suara?
2. Kenapa seorang pemeran harus melakukan olah suara?
3. Bagaimana olah suara dilakukan?
4. Apa yang perlu diketahui sebelum melakukan olah suara? Kenapa hal tersebut perlu diketahui?
5. Apakah yang anda ketahui tentang proses produksi suara manusia?
6. Jelaskan tentang teknik olah suara.

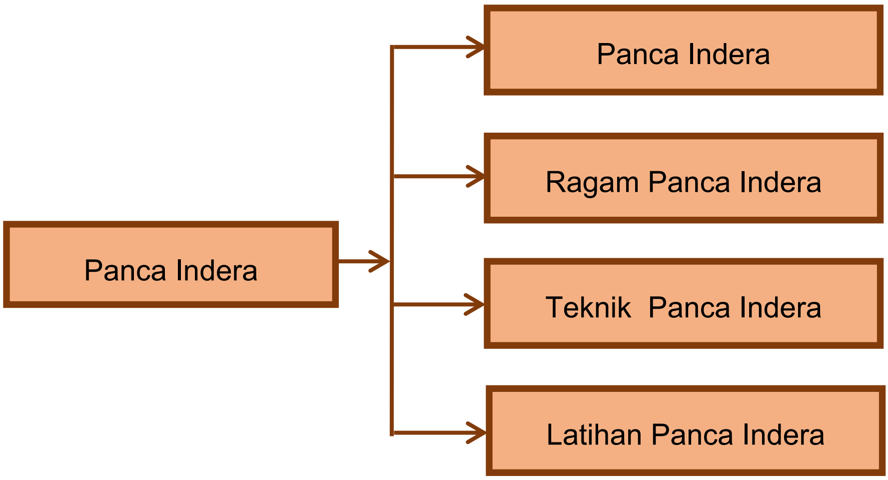
G. Refleksi

1. Manfaat apakah yang anda peroleh setelah mempelajari unit pembelajaran ini?
2. Apakah menurut anda unit pembelajaran ini menambah wawasan mengenai dasar pemeranan?
3. Bagaimana pendapat anda mengenai olah suara yang ada dalam unit pembelajaran ini?
4. Bagaimana pendapat anda mengenai langkah-langkah latihan olah suara yang sesuai dengan pernafasan dalam unit pembelajaran ini?
5. Menurut anda, manfaat apa yang bisa diperoleh dengan mempelajari latihan olah suara sesuai dengan pernafasan ini?

UNIT PEMBELAJARAN 4

PANCA INDERA

A. Ruang Lingkup Pembelajaran



B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari unit pembelajaran 4 peserta didik diharapkan mampu:

1. Menjelaskan konsep dasar panca indera pada manusia
2. Menjelaskan fungsi panca indera bagi pemeran
3. Mengemukakan ragam panca indera pada manusia
4. Menganalisis teknik panca indera
5. Melakukan latihan panca indera

Pembelajaran selama 35 JP (5 Minggu x 7 JP)

C. Kegiatan Belajar

1. Mengamati

i. Mengamati fungsi pancaindera dalam pemeranan
b. Menyerap informasi dari berbagai sumber belajar mengenai latihan pancaindera

2. Menanyakan

a. Menanya kaitan pancaindera dengan pemeranan
b. Menanya pola latihan pancaindera yang tepat

3. Mengeksplorasi

Mencobakan fungsi panca indera dalam aktifitas keseharian

4. Mengasosiasi

a. Membedakan penggunaan masing-masing indera
b. Menentukan pola latihan panca indera yang tepat

5. Mengkomunikasi

Melatihankan panca indera

D. Materi

1. Panca Indera

Panca indera dalam bahasa Sansekerta disebut panca budi indriya adalah lima indera manusia yang berfungsi menerima informasi berupa rangsangan dari lingkungan luar untuk dapat menjalani hidup dengan baik. Agar rangsangan dari luar tubuh dapat ditangkap dan diinterpretasikan menjadi informasi, dibutuhkan alat tubuh tertentu yang disebut indera. Indera manusia itu adalah (1) mata sebagai indera penglihatan, (2) telinga sebagai indera pendengaran, (3) hidung sebagai indera pembau atau penciuman, (4) lidah sebagai indera perasa, dan (5) kulit sebagai indera peraba. Lima macam indera berfungsi sebagai alat sensor manusia, sehingga bisa mendeteksi segala sesuatu yang terjadi dalam lingkungan maupun yang terjadi dalam dirinya.

Indera merupakan alat penghubung (kontak) antara jiwa dalam wujud kesadaran rohani dengan material lingkungan. Setiap orang, normalnya memiliki lima indera yang berfungsi dengan baik untuk menangkap rangsangan, sehingga dapat memberikan respon sesuai

keinginan. Manusia yang memiliki cacat pada indera tertentu, masih bisa hidup, namun tidak bisa menikmati hidup layaknya manusia normal. Manusia yang memiliki cacat salah satu atau lebih indera disebut dengan tuna, misalnya manusia yang memiliki cacat mata disebut tuna netra, orang yang memiliki cacat pendengaran disebut tuna rungu, dan lain-lain. Manusia yang memiliki lebih dari satu cacat atau disebut dengan tuna ganda.

Indera manusia berfungsi sebagai reseptor, yaitu bagian tubuh yang berfungsi sebagai penerima rangsangan. Indera mata sebagai penerima rangsangan cahaya atau *fotoreseptor*, telingga sebagai penerima rangsangan getaran bunyi atau *fonoreseptor* sekaligus sebagai tempat indera keseimbangan atau *statoreseptor.* Hidung sebagai penerima rangsang bau berupa gas atau *kemoreseptor,* lidah sebagai penerima rangsang zat yang terlarut atau *kemoreseptor,* dan kulit sebagi penerima rangsang sentuhan atau *tangoreseptor.* Tiap indera berfungsi sempurna, apabila:

a. Indera tersebut secara anatomi tidak ada kelainan
b. Bagian untuk penerima rangsang bekerja dengan baik
c. Saraf-saraf yang membawa rangsang dari dan ke otak bekerja dengan baik
d. Pusat pengolahan rangsang di otak bekerja dengan baik.

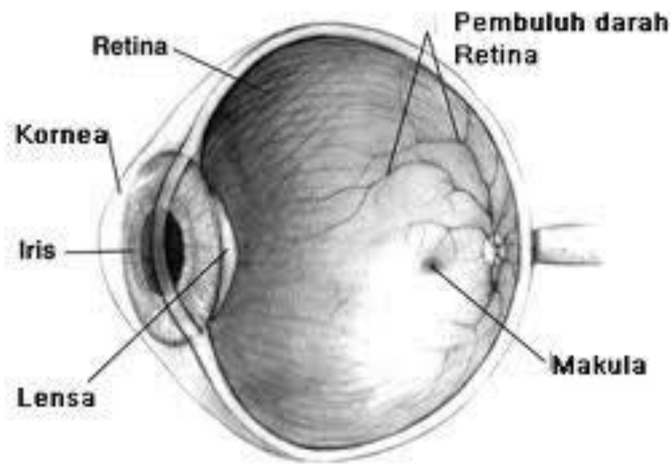
2. Ragam Panca Indera

a. Penglihatan

Mata manusia memiliki cara kerja otomatis yang sempurna, mata dibentuk dengan 40 unsur utama yang berbeda dan semua bagian memiliki fungsi penting dalam proses melihat. Kerusakan atau ketiadaan salah satu fungsi bagian akan menjadikan mata tidak dapat melihat. Lapisan tembus cahaya dibagian depan mata adalah kornea, di belakang kornea terdapat iris, selain memberi warna pada mata, iris dengan bantuan otot yang melekat dapat mengubah ukuran secara otomatis sesuai kekuatan cahaya yang masuk. Misalnya ketika berada di tempat gelap iris akan membesar untuk memasukkan cahaya sebanyak mungkin, ketika kekuatan cahaya bertambah, iris akan mengecil untuk mengurangi cahaya yang masuk ke mata.

Sistem pengaturan otomatis pada mata bekerja sebagai berikut; ketika cahaya mengenai mata sinyal saraf terbentuk dan dikirimkan ke otak, untuk memberikan pesan tentang keberadaan cahaya, dan kekuatan cahaya. Lalu otak mengirim sinyal balik dan

memerintahkan sejauh mana otot di sekitar iris harus mengerut. Bagian mata lain yang bekerja bersamaan adalah lensa. Lensa bertugas memfokuskan cahaya yang memasuki mata pada lapisan retina di bagian belakang mata. Karena otot-otot disekeliling lensa cahaya yang datang ke mata dari berbagai sudut dan jarak dapat difokuskan ke retina. Semua sistem yang disebutkan tadi berukuran lebih kecil, tapi jauh lebih unggul dari peralatan mekanik yang dibuat untuk meniru desain mata dengan menggunakan teknologi terbaru, bahkan sistem perekaman gambar buatan paling modern di dunia ternyata masih terlalu sederhana jika dibandingkan mata. Jika direnungkan segala jerih payah dan pemikiran untuk membuat alat perekaman gambar buatan, masih jauh dari unggulnya teknologi penciptaan mata.



Gambar 53. Indera penglihatan

Jika diamati bagian lebih kecil sel mata maka kehebatan penciptaan mata semakin terungkap. Anggaplah, anda sedang melihat mangkuk kristal penuh dengan buah, cahaya yang datang dari mangkuk ke mata akan menembus kornea dan iris, kemudian difokuskan pada retina oleh lensa, sehingga sel-sel retina dapat merasakan adanya cahaya ketika partikel cahaya yang disebut (*foton*) mengenai sel-sel retina. Ketika itu akan menghasilkan efek rantai layaknya sederetan kartu domino yang tersusun dalam barisan rapi. Kartu domino pertama dalam sel retina adalah sebuah molekul bernama *11-cis retinal*. Ketika sebuah *foton* mengenai molekul, molekul berubah bentuk dan kemudian mendorong

perubahan protein lain yang berikatan kuat dengannya yakni *rhodopsin*.

Rhodopsin berubah menjadi suatu bentuk yang memungkinkan berikatan dengan protein lain yakni *transdusin*. *Transdusin* sebelumnya sudah ada dalam sel namun belum dapat bergabung dengan *rhodopsin* karena ketidak sesuaian bentuk. Penyatuan diikuti gabungan satu molekul lain yang bernama *GTP* kini dua protein yakni *rhodopsin* dan *transdusin* serta 1 molekul kimia *GTP,* menyatu tetapi proses sesungguhnya baru dimulai, senyawa bernama *GDP* kini telah memiliki bentuk untuk mengikat satu protein lain bernama *phosphodiesterase* yang ada dalam sel. Setelah berikatan bentuk molekul akan menggerakkan mekanisme dan memulai serangkaian reaksi kimia dalam sel.

Mekanisme ini menghasilkan reaksi ion dalam sel dan menghasilkan energi listrik, energi merangsang saraf-saraf yang terdapat tepat di belakang sel retina. Dengan demikian bayangan yang ketika mengenai mata berwujud seperti *foton*, meneruskan perjalanan dalam bentuk sinyal listrik. Sinyal listrik berisi informasi visual objek di luar mata. Agar mata dapat melihat sinyal listrik yang dihasilkan dalam retina harus diteruskan dalam pusat penglihatan di otak. Namun sel-sel saraf tidak berhubungan langsung satu sama lain, ada celah kecil yang memisah titik-titik sambungan. Lalu bagaimana sinyal listrik melanjutkan perjalanannya, disini serangkaian mekanisme rumit terjadi, energi listrik diubah menjadi energi kimia tanpa kehilangan informasi yang sedang dibawa. Dengan cara ini informasi diteruskan dari satu sel saraf ke sel saraf berikutnya. Molekul kimia pengangkut yang terletak pada titik sambungan sel-sel saraf, berhasil membawa informasi yang datang dari mata dari satu saraf ke saraf yang lain.

Ketika dipindahkan ke saraf berikutnya, sinyal diubah lagi menjadi sinyal listrik dan melanjutkan perjalanan ke tempat titik sambungan lain. Dengan cara ini, sinyal berhasil mencapai pusat penglihatan otak, di sini sinyal dibandingkan informasi yang ada di pusat memori dan bayangan ditafsirkan. Akhirnya kita dapat melihat mangkuk yang penuh buah sebagaimana kita saksikan sebelumnya karena adanya sistem sempurna yang terdiri dari ratusan komponen kecil ini dan semua rentetan peristiwa yang menakjubkan ini terjadi pada waktu kurang dari 1 detik.

b. Pendengaran

Indera pendengaran manusia menggunakan telinga. Telinga manusia terbagi menjadi tiga bagian, yaitu; bagian luar, bagian tengah, dan bagian dalam telinga. *Pinna* atau daun telinga adalah organ telinga bagian luar yang berfungsi sebagai corong untuk mengumpulkan sinyal suara menuju *auditori Canal,* sehingga dapat memberikan kesan arah sinyal suara yang diterima. *Auditory Canal* adalah organ telingga berbentuk struktur pipa lurus sepanjang 2,7 cm dengan diameter 0,7 cm. Bagian ujung *auditory canal* terdapat selaput membran yang biasa dikenal dengan gendang telinga. Gendang telinga merupakan pintu masuk telinga bagian tengah yang berupa ruangan berisi udara dengan volume sebesar 2 cm^3. Ruangan ini terdiri dari tiga buah tulang, yaitu *malleus (martil), Incus* (landasan) dan *stapes* (sanggurdi). Bagian tengah telinga terhubung dengan tenggorokan melalui *Eustachian Tube.* Getaran pada gendang telingga kemudian ditransmisikan ke *malleus* melalui *incus stapes* membentuk *oval window*.



Gambar 54. Indera pendengaran

Organ telingga bagian dalam (*labyrinth*) memiliki tiga bagian, yaitu *vestibule* (ruangan pintu masuk suara), *semicular canal,* dan *cochlea. Vestibule* terhubung dengan telinga bagian tengah melalui dua jalur, yaitu *oval window* dan *round window.* Kedua jalur tertutup untuk mencegah keluarnya cairan yang mengisi telinga bagian dalam. *Cochlea* yang berstruktur seperti

rumah siput terdapat syaraf pendengaran. Syaraf ini memanjang sampai ke *basilar mmembrane.* Pada bagian atas *basilar mmembrane* terdapat *organ of corty* yang memiliki empat baris sel rambut yang berjumlah sekitar 3 x 10^4.

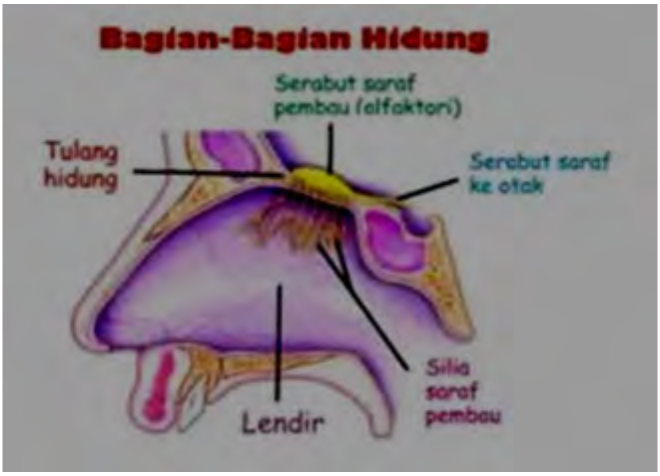
Proses pendengaran pada telinga manusia dijelaskan sebagai berikut :

1) Sinyal suara memasuki saluran telinga dan variasi tekanan yang dihasilkan menekan gendang telinga. Karena sisi bagian dalam dari gendang telinga mempunyai nilai tekanan yang konstan maka gendang telinga akan bergetar.
2) Getaran gendang telinga disalurkan pada tiga rangkaian tulang yaitu; *martil*, *incus* dan *stapes*. Mekanisme ini dirancang untuk mengkopel variasi suara udara luar ke telinga bagian dalam. Karena luas permukaan penampang yang ditekan *stapes* lebih kecil dari luas penampang gendang telinga maka tekanan suara yang sampai ke telinga bagaian dalam bertambah besar.
3) Cairan pada *cochlea* bergetar dengan frekuensi yang sama dengan gelombang yang datang. *Basilar mmembrane* kemudian memisahkan sinyal berdasarkan frekuensi. *Basilar mmembrane* berstruktur kuat dan panjang di daerah sekitar *oval window* namun bersifat lentur pada bagian ujung. Frekuensi resonansi yang dihasilkan m*membrane* berbeda sepanjang dimensi *basilar mmembrane*. Dimana resonansi frekuensi tinggi terjadi pada bagian *basilar mmembrane* yang berada dekat dengan *oval window*, sedang resonansi frekuensi rendah terjadi pada ujung lain. Syaraf yang berada pada mambran kemudian mendeteksi posisi terjadinya resonansi dan akan menentukan frekuensi suara yang datang. Ukuran panjang *basilar mmembrane* rata-rata 35 mm. Dari ukuran panjang tersebut dapat dihasilkan 10 resolusi frekuensi, sehingga setiap 3.5 mm panjang membran terdapat 1 oktaf frekuensi resonansi.

c. Penciuman

Indera penciuman manusia menggunakan hidung. Rongga hidung memiliki tiga lapisan yang dipisahkan oleh tulang. Rongga atas berisi ujung-ujung cabang saraf *cronial*, yaitu saraf *olfaktori* (saraf pembau). Hidung terlindungi dari lapisan tulang rawan dan bagian rongga dalam mengandung sel-sel saraf epitel yang berfungsi untuk menerima rangsang kimia. Bagian tersebut dilengkapi dengan lendir dan rambut pembau.

Hidung merupakan panca indera manusia yang berfungsi sebagai indera pembau atau penciuman. Indera pembau atau penciuman merupakan *kemoreseptor* yang terdapat di permukaan dalam hidung, yaitu pada lapisan lendir bagian atas. Reseptor penciuman tidak bergerombol seperti pada bintil-bintil perasa. *Epitellum* pembau mengandung 20 juta sel-sel *olfaktori* khusus dengan akson-akson yang tegak sebagai serabut saraf pembau. Diakhir setiap sel pembau pada *epitellium* mengandung beberapa rambut pembau yang bereaksi terhadap bahan kimia bau-bauan di udara.



Gambar 55. Indera penciuman

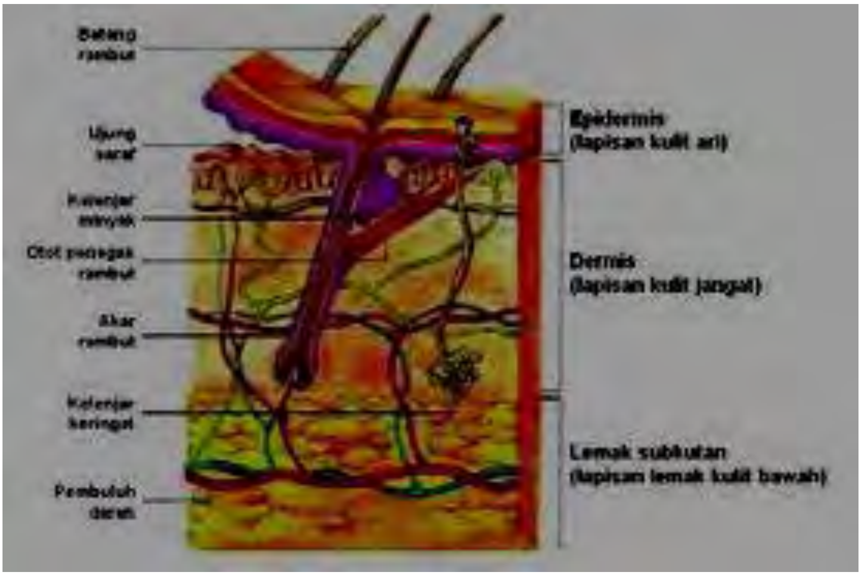
Bulu hidung di kaviti hidung menepis debu dan *mikroorganisme* dari udara yang masuk dan lapisan mucus yang merangkap, aliran darah yang banyak ke mambran mucus membantu mengawal udara yang masuk menjadi hampir sama dengan suhu badan disamping melembabkan. Hidung juga berfungsi sebagai organ untuk membau karena reseptor bau terletak di mukosa bagian atas hidung. Hidung juga membantu menghasilkan dengungan (*fonasil*).

Proses penciuman manusia terjadi pada rongga hidung karena terdapat selaput lendir yang mengandung sel pembau. Pada sel pembau terdapt ujung saraf pembau atau saraf cranial (*nervus alfaktorius*), yang selanjutnya akan bergabung membentuk serabut saraf pembau dan terjalin dengan serabut-serabut otak (*bulbus olfaktorius*). Zat kimia tertentu berupa gas atau uap masuk bersama udara inspirasi mencapai reseptor pembau. Zat ini dapat larut dalam lendir hidung sehingga terjadi pengikatan zat dengan protein *mmembrane* pada *dendrite*. Kemudian timbul impuls yang

menjalar ke akson. Beribu akson bergabung menjadi satu bundel yang disebut saraf 1 otak (*olfaktori*). Saraf otak ke 1 menembus lamina cribosa tulang *ethmoid* masuk ke rongga hidung, kemudian bersinaps dengan neuron tractus olfactorius dan impuls dijalarkan ke daerah pembau primer pada korteks otak untuk diinterpretasikan.

d. Peraba

Indera peraba manusia menggunakan kulit. Kulit manusia terdiri dari lapisan luar yang disebut epidermis dan lapisan dalam yang disebut dengan dermis. Pada epidermis tedak terdapat pembuluh darah dan sel saraf. Epidermis tersusun atas empat lapisan sel, (1) *stratum germinativum* merupakan lapisan paling dalam dan berfungsi membentuk lapisan di sebelah atasnya, (2) adalah *stratum granulosum* berisi sedikit keratin yang menyebabkan kulit menjadi keras dan kering. Sel-sel *granulosum* menghasilkan pigmen hitam (*melanin*), kandungan melanin menentukan derajat warna kulit, misalnya cenderung hitam, cenderung coklat, dan cenderung kuning, (3) lapisan transparan yang disebut dengan *stratum lusidum*, lapisan terluar adalah lapisan tanduk disebut *stratum korneum*.



Gambar 56. Indera peraba

Penyusunan utama bagian dermis adalah jaringan penyokong yang terdiri dari serat yang berwarna putih dan serat yang berwarna kuning. Serat kuning bersifat elastis atau lentur,

sehingga kulit dapat mengembang. *Stratum germinativum* mengadakan pertumbuhan ke daerah dermis membentuk kelenjar keringat dan akar rambut. Akar rambut berhubungan dengan pembuluh darah yang membawakan makanan dan oksigen, selain itu juga berhubungan dengan serabut saraf. Pada setiap pangkal akar rambut melekat otot penggerak rambut. Pada waktu dingin atau merasa takut, otot rambut mengerut sehingga rambut menjadi tegak. Di sebelah dalam *dermis* terdapat timbunan lemak yang berfungsi sebagai bantalan untuk melindungi bagian dalam tubuh dari kerusakan mekanik.

Macam-macam reseptor pada kulit adalah:

1) Korpuskula Pacini : penerima rangsangan berupa tekanan
2) Korpuskula Ruffini : penerima rangsangan berupa panas
3) Korpuskula Krause : penerima rangsangan berupa dingin
4) Korpuskula Meissner : penerima rangsangan berupa sentuhan
5) Korpuskula ujung saraf terbuka : penerima rangsangan berupa rasa nyeri

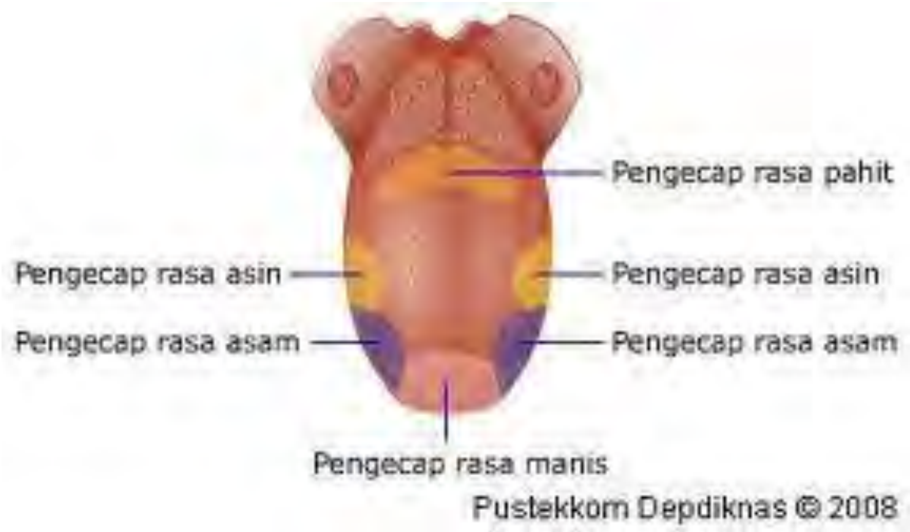
Fungsi kulit antara lain:

1) Indra peraba
2) Menghasilkan keringat dan minyak
3) Melindungi tubuh dari sinar matahari
4) Melindungi otot dari gesekan benda luar

e. Perasa

Indera perasa manusia menggunakan lidah. Lidah adalah alat indera yang peka terhadap rangsangan berupa zat kimia larutan, maka lidah juga berfungsi sebagai indera perasa karena memiliki struktur tunas perasa. Lidah merupakan kumpulan otot rangka pada bagian lantai mulut yang dapat membantu pencernaan makanan dengan mengunyah dan menelan. Lidah memiliki otot yang tebal dan permukaannya dilindungi oleh lendir yang penuh dengan bintil-bintil. Manusia bisa merasakan zat sumber rangsang karena pada lidah terdapat reseptor yang dapat menerima rangsangan. Reseptor adalah papila pengecap atau kuncup

pengecap. Kuncup pengecap merupakan kumpulan ujung-ujung saraf yang terdapat pada bintil-bintil lidah.



Gambar 57. Indera perasa

Lidah merupakan alat indera yang berfungsi untuk merasakan rangsangan rasa dari benda atau zat yang masuk ke dalam mulut. Lidah memiliki permukaan yang kasar karena adanya tonjolan yang disebut papilla. Lidah dapat merespon berbagai jenis dan macam rasa seperti manis, rasa pahit, rasa asam, dan rasa asin. Manusia dapat menikmati makanan dan minuman karena adanya indera pengecap atau indera perasa. Lidah bagian depan berguna untuk merasakan rasa asin, bagian sebelah samping untuk rasa asam, bagian tepi depan berfungsi untuk merasakan manis, dan bagian lidah yang belakang untuk rasa pahit.

Tidak semua bagian lidah peka terhadap zat rangsang kimia. Misalnya rasa pedas, bukan hasil dari kepekaan rasa pada kuncup pengecap, tetapi merupakan akibat dari suhu panas zat yang terdapat pada cabai yaitu papilla, sehingga kuncup pengecap mengembang dan menyebabkan timbulnya rasa pedas. Gangguan pada lidah bisa disebabkan oleh makanan atau minuman yang bersuhu terlalu tinggi atau terlalu rendah sehingga lidah mati rasa, tetapi gangguan ini bersifat sementara. Gangguan yang bersifat permanent misalnya terjadi pada orang yang mengalami trauma

pada bagian otak tertentu. Lidah juga sering terjadi iritasi karena luka atau karena kekurangan vitamin C.

3. Fungsi Panca Indera

Penguasaan panca indera bagi pemeran adalah berfungsi sebagai proses menyakinkan penonton pada suatu laku dan rasa imajiner. Proses meyakinkan harus dilakukan oleh pemeran dengan cara bagaimana dirinya yakin dengan rasa yang sedang dialami. Keyakinan itu kemudian diteruskan kepada penonton tidak lewat bahasa verbal tetapi dengan bahasa tubuh atau *body language.* Misalnya pemeran merasakan kedinginan, maka pemeran harus merasakan betapa dingin itu menyentuh kulitnya, meskipun pada saat itu terasa panas. Perasaan dingin itu tidak hanya berupa laku atau aksi, tetapi memang betul-betul merasakan dingin.

Penguasaan panca indera juga melatih kepekaan inderawi pemeran. Dengan terlatihnya kepekaan inderawi, maka pemeran akan lebih mudah merasakan sensasi inderawi dan ini akan membantu akting. Akting adalah pekerjaan berpura-pura, tetapi tidak sekedar berpura-pura, tetapi berpura-pura yang menyakinkan. Kenyakinan inderawi akan dirasakan oleh inderawi penonton. Jadi kalau inderawi pemeran tidak merasakan maka inderawi penonton akan susah untuk diyakinkan. Misalnya mata pemeran adalah salah satu panca indera yang berfungsi untuk menerima cahaya untuk melihat, maka apa yang dilihat oleh pemeran harus dirasakan oleh mata penonton. Fungsi telinga adalah mendeteksi dan mengenali suara, maka fungsi ini juga dirasakan oleh penonton.

4. Teknik Panca Indera

Teknik pelatihan panca indera dengan konsentrasi. Konsentrasi secara harfiah berarti memfokus pada sesuatu, sehingga dalam konsentrasi, ada sesuatu yang menjadi pusat perhatian. Makin menarik pusat perhatian, makin sanggup ia memusatkan perhatian. Pusat perhatian pemeran adalah sukma atau jiwa peran atau karakter yang akan kita mainkan. Sesuatu yang mengalihkan perhatian ataupun yang mempengaruhi konsentrasi pemeran atas karakter yang dimainkan, dapat merusak proses pemeranan. Maka konsentrasi menjadi sangat perlu untuk pemeran. Tujuan dari konsentrasi ini adalah untuk mencapai kondisi kontrol mental dan fisik di atas panggung. Konsentrasi ditujukan pada penguasaan panca indera pemeran.

Setelah melakukan konsentrasi kemudian melaksanakan imajinasi. Dengan imajinasi pemeran sanggup meyakinkan apa yang dirasakan oleh pemeran kepada penonton. Imajinasi adalah proses pembentukan gambaran baru dalam pikiran, dimana gambaran tersebut tidak pernah dialami sebelumnya. Imajinasi merupakan proses percobaan pemisahan pikiran dan digunakan untuk menciptakan teori dan ide berdasarkan fungsi. Ide dapat membawa kita ke dunia maya, dan jika ide dan fungsinya nyata maka ide dapat diwujudkan ke dalam kenyataan. Imajinasi difokuskan pada imajinasi panca indera pemeran. Misalnya bagaimana merasakan makanan yang asin meskipun pada saat itu tidak sedang makan apapun, atau sedang menyaksikan kebakaran yang sangat hebat, meskipun pada saat itu tidak sedang menyaksikan kebakaran.

5. Latihan Panca Indera

a. Persiapan Latihan

Pelatihan akan efektif apabila dalam setiap latihan menggunakan metode yang jelas dan menyenangkan. Metode yang digunakan dalam melatih panca indera (driya atau potensi driya) kepada pemeran bisa menggunakan metode driya tunggal atau metode driya ganda. Metode driya tunggal yaitu cara melatih potensi driya dengan cara satu persatu potensi driya, maksudnya melatih potensi setiap dirinya supaya peka. Misalnya, penglihatan dulu baru pendengaran diteruskan penciuman dan seterusnya. Metode driya ganda yaitu melatih potensi dua driya sekaligus artinya penginderaan disertai penginderaan lain. Misalnya melihat sambil mendengar, meraba sambil mencium.

Sebelum melakukan latihan, peserta harus melakukan konsentrasi dan relaksasi. Pertama peserta duduk dengan sikap sempurna (duduk dengan kaki dilipat dan badan tegak), kemudian memejamkan mata dan apabila sudah siap peserta dibimbing mulai menyadari tentang dirinya, menyadari tentang letak anggota badannya (matanya, hidungnya, mulutnya, telinganya, tangannya dan keseluruhan badanya). Peserta dibimbing menyatukan pikiran dan perasaa atau tubuh dan pikiran, supaya peserta merasakan dan menyadari menyatunya tubuh dan pikiran.

Setelah melakukan konsentrasi dilanjutkan relaksasi yaitu keadaan dilihat dari segi siap untuk beraksi. Peserta dibimbing untuk meleburkan diri pada situasi saat ini karena hanya pada saat sekarang ini dia ada. Dalam kehidupan sehari-hari, orang jarang

mengambil resiko untuk benar-benar berhubungan dengan saat sekarang. Seseorang lebih nyaman berada dalam suasana berkesinambungan, yang mana dicapai dengan mambuat kabur garis yang memisahkan saat sekarang, dengan masa lampau atau masa datang.

b. Metode Driya Tunggal

1) Penglihatan

Mata mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam sebuah permainan. Untuk melatih mata peserta dibimbing untuk melihat secara fokus suatu objek terjauh secara vertical sesuai arah hadap. Kemudian masih tetap jaraknya, tetapi arah 45 derajat ke kiri dan ke kanan. Setelah dengan jarak terjauh, dilanjutkan objek terdekat, arah sama yaitu sesuai dengan arah hadap dan 45 derajat ke kiri dan ke kanan. Sesudah dengan menggunakan jarak kemudian dengan menggunakan leveling yaitu *level* bawah, tengah, dan *level* atas tetapi jarak tetap sama yaitu jauh dilanjutkan dengan jarak dekat.

Latihan di atas diaplikasikan dengan berkelompok dengan cara membentuk dua baris peserta yang berdiri. Pertama dari jarak satu meter kemudian semakin lama semakin jauh dan semua peserta memandang kaki, perut dan mata lawan yang ada di depannya. Kemudian peserta yang ada di tengah memandang lawan yang ada ujung kiri dan kanan secara bergantian, sedang yang ada di ujung kiri memadang di ujung kanan, begitu pula sebaliknya. Tempat peserta diubah setiap dua menit. Latihan kelompok bisa diawali dengan memandang kaki, perut, dan mata sendiri dengan bantuan cermin dan jarak yang digunakan sama mulai dari jarak dekat ke jauh.

2) Pendengaran

Melatih kepekaan pendengaran, peserta dibimbing untuk mendengar bunyi terjauh dan mendeskripsikan bunyi tersebut. Sesudah mendengar bunyi terjauh kemudian mendengarkan bunyi terdekat. Dalam latihan diusahakan mata terpejam dan konsentrasi pada bunyi yang didengar. Latihan dengan cara berkelompok, tetapi melatihnya dengan cara perorangan, jadi peserta lain sebagai sumber bunyi. Peserta yang dilatih masih dengan mata terpejam menuju sumber bunyi yang dikeluarkan

oleh peserta lain secara bergantian dan acak. Dalam latihan ini diusahakan tidak ada dua sumber bunyi bersamaan, sehingga peserta tidak merasa kebingungan arah.

3) Penciuman

Peserta dibimbing melatih kepekaan penciuman untuk membedakan bermacam-macam aroma dan mendeskripsikan aroma tersebut. Pelatihan dilakukan dengan cara menggunakan aroma yang sangat keras atau tajam sampai aroma yang samar atau lembut. Pelatihan dilanjutkan dengan menentukan arah datangnya sumber aroma. Latihan ini menggunakan angin sebagai perantara.

Latihan kepekaan penciuman kelompok dilakukan dengan cara mencocokan penciuman aroma peserta yang satu dengan yang lain. Caranya peserta dibuat barisan, peserta di depan sebagai sumber dan mendeskripsikan aroma yang diterima, kemudian memberitahukan deskripsi aroma ke belakangnya dengan cara berbisik. Peserta paling belakang diberi aroma yang sama sebagai pencocok aroma tersebut. Latihan dilakukan secara bergantian dan mata terpejam.

4) Perabaan

Peserta dibimbing melatih kepekaan perabaan untuk membedakan kasar halusnya permukaan benda, panas dinginnya suatu benda. Pelatihan bisa menggunakan media batu, kayu, besi, tanah, keramik, kain atau kertas. Proses pelatihan dimulai dari peserta disuruh memegang batu kecil, meraba dan membedakan permukaan dari yang paling halus sampai yang paling kasar, kemudian ganti media dan prosesnya sama dengan memakai media batu. Setelah melatih dan membedakan halus dan kasarnya permukaan suatu benda, kemudian ganti dengan membedakan tingkat suhu suatu benda. Pelatihan dimulai dari membedakan tingkat suhu lantai yang diduduki dan lantai yang tidak diduduki. Kemudian mencari lantai yang pernah diduduki peserta lain. Selama pelatihan kepekaan perabaan diusahakan mata peserta terpejam sehingga peserta konsentrasi pada indera peraba.

5) Pengecapan

Peserta dibimbing melatih kepekaan pengecapan untuk membedakan rasa dan mengekspresikan rasa. Pelatihan

menggunakan makanan yang mengandung rasa, mulai dari rasa yang tajam sampai rasa yang tawar. Peserta disuruh mencicipi makanan dan mengekspresikan rasa yang telah dikecapnya. Tingkat ekspresi yang ditimbulkan tiap peserta akan berbeda-beda dan dipengaruhi oleh tingkat kepekaan seseorang. Misalnya seorang peserta akan merasakan terlalu pedas pada rasa cabai dan mengekspresikan sangat berlebihan, sedang pada peserta lain mungkin hanya biasa-biasa saja.

6) Metode Driya Ganda

Pelatihan kepekaan potensi driya dengan menggunakan metode driya ganda sebenarnya sama dengan menggunakan metode driya tunggal, tetapi peserta dibimbing untuk melakukan dua penginderaan sekaligus. Proses pelatihan juga sama, yaitu peserta melakukan penginderaan perabaan sekaligus pendengaran, penglihatan, dan penciuman. Peserta harus dapat membagi konsentrasi antara satu indera dengan indera lain. Peserta akan dapat melakukan apabila peserta menyadari fungsi dari masing-masing indera.

E. Rangkuman

Panca indera dalam bahasa sangsekerta disebut panca budi indriya adalah lima indera yang dimilliki manusia yang berfungsi untuk menerima informasi berupa rangsangan dari lingkungan luar. Lima macam indera manusia berfungsi sebagai alat sensor bagi manusia, sehingga bisa mendeteksi segala yang terjadi dalam lingkungan maupun dalam dalam dirinya. Indera manusia berfungsi sebagai reseptor, yaitu bagian tubuh yang berfungsi sebagai penerima rangsangan.

Manusia memiliki lima indera dan masing-masing indera memiliki potensi sendiri. Kelima indera itu adalah: mata sebagi indera penglihatan, hidung sebagai indera pembau atau penciuman, lidah sebagai indera perasa, kulit sebagai indera peraba dan telingga sebagi indera pendengar. Mata manusia terdiri dari: lapisan tembus cahaya dibagian depan mata (kornea), iris, lensa mata, dan retina. Telinga manusia terbagi menjadi tiga bagian, yaitu bagian luar (*pinna*), bagian tengah, dan bagian dalam telinga (*labyrinth*). Kulit manusia terdiri dari lapisan luar (*epidermis*) dan lapisan dalam (dermis). Lidah merupakan alat indera yang berfungsi untuk merasakan rangsangan rasa dari benda atau zat yang masuk ke dalam mulut.

Penguasaan panca indera bagi pemeran adalah berfungsi sebagai proses meyakinkan penonton pada suatu laku dan rasa imajiner. Proses meyakinkan harus dilakukan oleh pemeran dengan cara bagaimana dirinya yakin dengan rasa yang sedang dialaminya. Penguasaan panca indera melatih kepekaan inderawi pemeran. Teknik penguasaan panca indera dengan konsentrasi dan imajinasi. Metode penguasaan panca indera pemeran ada dua cara, yaitu metode driya tunggal dan metode driya ganda. Metode driya tunggal yaitu cara melatih potensi driya dengan cara satu persatu potensi driya, dan metode dirinya ganda yaitu melatih potensi dua atau lebih diriya sekaligus.

F. Latihan/Evaluasi

1. Apa yang anda ketahui tentang panca indera atau driya?
2. Langkah apa yang perlu dipersiapkan ketika latihan panca indera?
3. Apa yang anda ketahui tentang teknik panca indera.
4. Bagimanakah latihan driya tunggal dilakukan.
5. Menurut anda teknik panca indera apa yang paling baik bagi seorang pemeran?
6. Mengapa seorang pemeran harus mengetahui dan melatih panca inderanya?

G. Refleksi

1. Manfaat apakah yang anda peroleh setelah mempelajari unit pembelajaran ini?
2. Apakah menurut anda unit pembelajaran ini menambah wawasan mengenai dasar pemeranan?
3. Bagaimana pendapat anda mengenai teknik panca indera yang ada dalam unit pembelajaran ini?
4. Bagaimana pendapat anda mengenai langkah-langkah panca indera dalam unit pembelajaran ini?
5. Menurut anda, manfaat apa yang bisa diperoleh dengan mempelajari latihan panca indera ini?

DAFTAR PUSTAKA

Arthur C. Guyton, 1990. *Fisiologi Manusia Dan Mekanisme Penyakit ed 3,* alih bahasa Petrus Andrianto. Jakarta: EGC

Eka D. Sitorus. 2002. *The Art of Acting.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Eko Santosa, dkk, 2008. *Seni Teater jilid 2 untuk SMK.* Jakarta: DIrektorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan, Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.

Marsh Cassady, 1995. *Characters in Action.* Colorado: Meriwether Publising LTD.

Jeremy P.T. Ward, Jane Ward, Richard M. Leach, Charles M. Wiener, 2008. *At a Glance: Sistem Respitasi,* edisi kedua alih bahasa Huriawati Hartanto. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Konstantin Stanislavski,1980. *Persiapan Seorang Aktor* terj. Asrul Sani. Jakarta: Dunia Pustaka Jaya.

Litz Pisk, 1985. *Aktor dan Tubuhnya* terj. Fritz G.Schadt. Jakarta: Yayasan Citra.

Loren E. Taylor, 1981. Drama Formal dan Teater Remaja. Yogykarta: Yayasan Taman Bina Peserta didk.

Nur Iswantara. 1991. *Diktat Pemeranan*. Yogyakarta. Jurusan Teater FSP ISI.

Rikrik El Saptaria, 2006. *Acting Hand Book.* Bandung: Rekayasa Sains.

RMA. Harymawan, 1993. Dramaturgi. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Suyatna Anirun, 1998. *Menjadi Aktor*. Bandung: STB, Taman Budaya Jawa Barat dan PT. Rekamedia Multiprakarsa.

http://sofwan-blora.blogspot.com/2011/06/organ-organ-pernafasan.html diunduh pada tanggal 23 september 2013

http://id.wikipedia.org/wiki/Indera, diunduh 7 oktober 2013

http://id.wikipedia.org/wiki/Mata, diunduh 7 oktober 2013

http://id.wikipedia.org/wiki/Telinga, diunduh 7 oktober 2013

http://id.wikipedia.org/wiki/Lidah, diunduh 7 Oktober 2013

http://alvyanto.blogspot.com/2010/01/sistem-indera-manusia.html#ixzz2IzIUmea5, diunduh 7 Oktober 2013



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT PEMBINAAN SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
2013